التدبير العام

في

الصحة والمرض

تأليف

الدكتور محمد رشدي

حكيمباشي محافظة مصر

وحكيمباشي اسبتالية مديرية الفيوم ومفتش صحة مديريات اصوان والقليوبيه والبحيره سابقاً

A GENERAL GUIDE-BOOK IN HEALTH and DISEASE

BY

Dr. Mohammed Rushdi

Principal Medical Officer, Cairo Governorate.

مطبعة الجريدة بمصر

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى. كما قال أحد فلاسفة الاطباء الاقدمين. ولما كانت قوانين الصحة وطرق تدبيرها للوقاية من الامراض قبل حدوثها ولشفائها بعد الوقوع فيها لا تعلم جيداً ما لم يعلم أولاً تركيب جسم الانسان ووظائف أعضائه المختلفة رأيت أن أقدم الكلام على تركيب الجسم الانساني ووظائف أعضائه تمهيداً لما سأورده من القوانين الصحية الشاملة لمعيشة الانسان في جميع أطوار حياته وقد قسمت ذلك الى أبواب وفصول متتابعة يتوقف فهم بعضها على بعض كما سترى

الباب الاول

جسم الانسان

يتركب الجسم من أجزاء صلبة وهي العظام . وأجزاء أقل صلابة وهي الغضاريف . وأجزاء رخوة وهي العضلات . والاربطة والاوتار والشرايين والاوردة والاعصاب. وسائلة وهي الدم والسوائل الاخرى التي عليها مدار الحياة

الهيكل العظمي

يتكوّن مجموع العظام من الرأس . والجذع . والاطراف

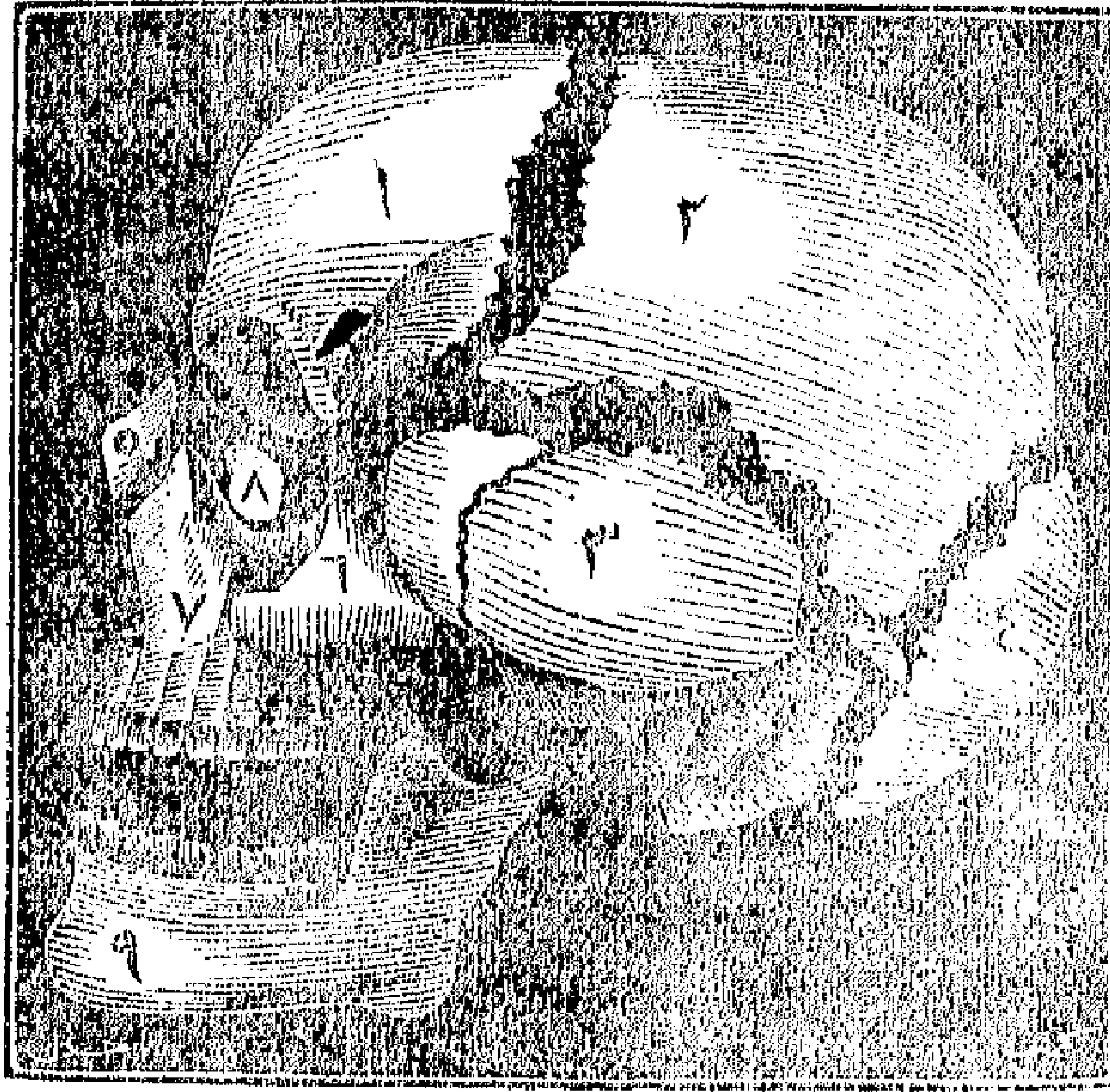
فالرأس — عبارة عن علبة عظمية تحتوي على المخ والمخيخ وتتكون من جملة عظام تتصل ببعضها بتداريز وفي الجهة المقدمة للرأس توجد عظام الوجه

الوجه — يتكون من جملة عظام تكوّن جملة تجاويف وفيها أعضاء الحواس كالعينين مجلس البصر . والانف مجلس الشم .

والأذنين مجلس السمع . والفم مجلس الذوق

ويوجد في الجزء المقدم العلوي للعنق بأعلى غضاريف الحنجرة عظم هلالي يسمى بالعظم اللامي

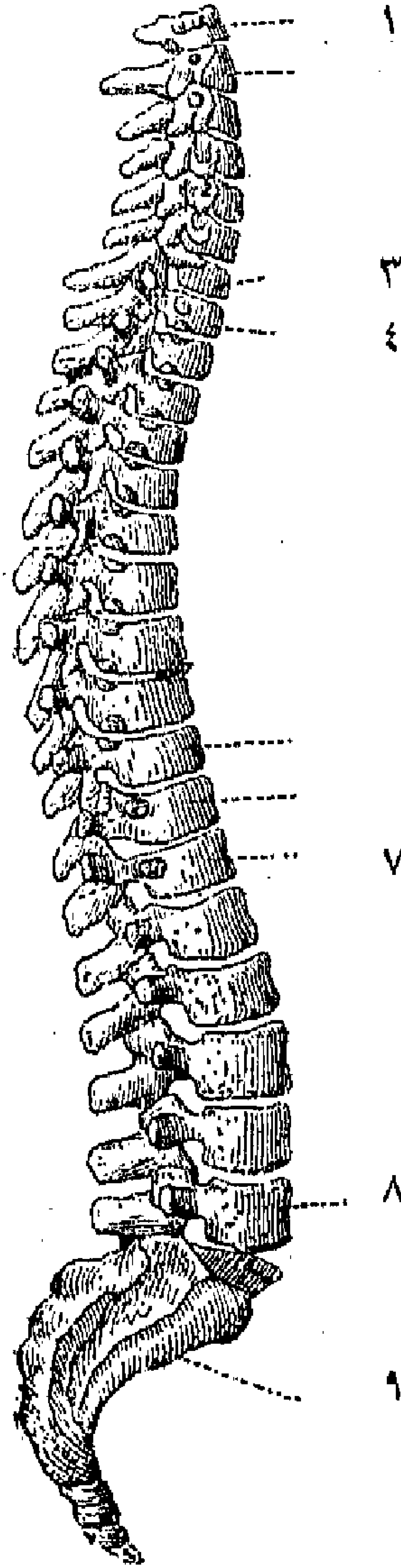
شكل (١) الرأس *



* (١) (العظم الجبهي) (٢) احد العظمين الجداريين (٣) احد العظمين الصدغيين (٤) العظم المؤخري (٥) العظم الانفي (٦) العظم الوجني (٧) الفك العلوي (٨) العظم الظفري (٩) الفك السفلي

الجذع — يتكوّن من العمود الفقري المكوّن من جملة عظام تسمى بالفقرات التي باجتماعها مع بعضها تكوّن ساقاً عظمياً مجوفة من الوسط كقناة فيها النخاع الشوكي وتمتد من الرأس المحمول عليها الى الحوض

شكل ٢ العامود الفقري — اي سلسلة الظهر *



* من ١ لغاية ٣ فقرات العنق وعددها سبعة ومن ٤ لغاية ٧ فقرات الظهر وعددها ١٢ ولغاية ٨ فقرات القطن وعددها ٥ (٩) متجمعة مع بعضها ويتكون منها عظم العجز والعصعص الاول من خمس فقرات والثانى من اربع وبجانب الفقرات توجد جملة ثقوب تخرج منها أوعية النخاع وأعصابه

الاضلاع — هي أقواس عظميه تتصل بالفقرات من الخلف و بعظم القص من الامام بواسطة غضاريف وعددها ١٢ من كل جهة وهي المكونة للقفص الصدري المحتوي على الاحشاء الصدرية القلب والرئتين

الاطراف — أربعة اثنان علويان واثنان سفليان

الطرفان العلويان — يتركبان من المنكب والعضد . والساعد واليد ومنفعتهما جذب الاجسام الخارجية جهة الجسم أو دفعها عنه

المنكب — يتكون من عظم الترقوة من الامام ومن عظم اللوح من الخلف

العضد — يتصل من أعلى بعظم اللوح ومن أسفل بعظمى الساعد

الساعد — يتكون من عظمين موضوعين بجانب بعضهما وينضمان بطرفيهما العلويين مع العضد و بطرفيهما السفليين مع اليد

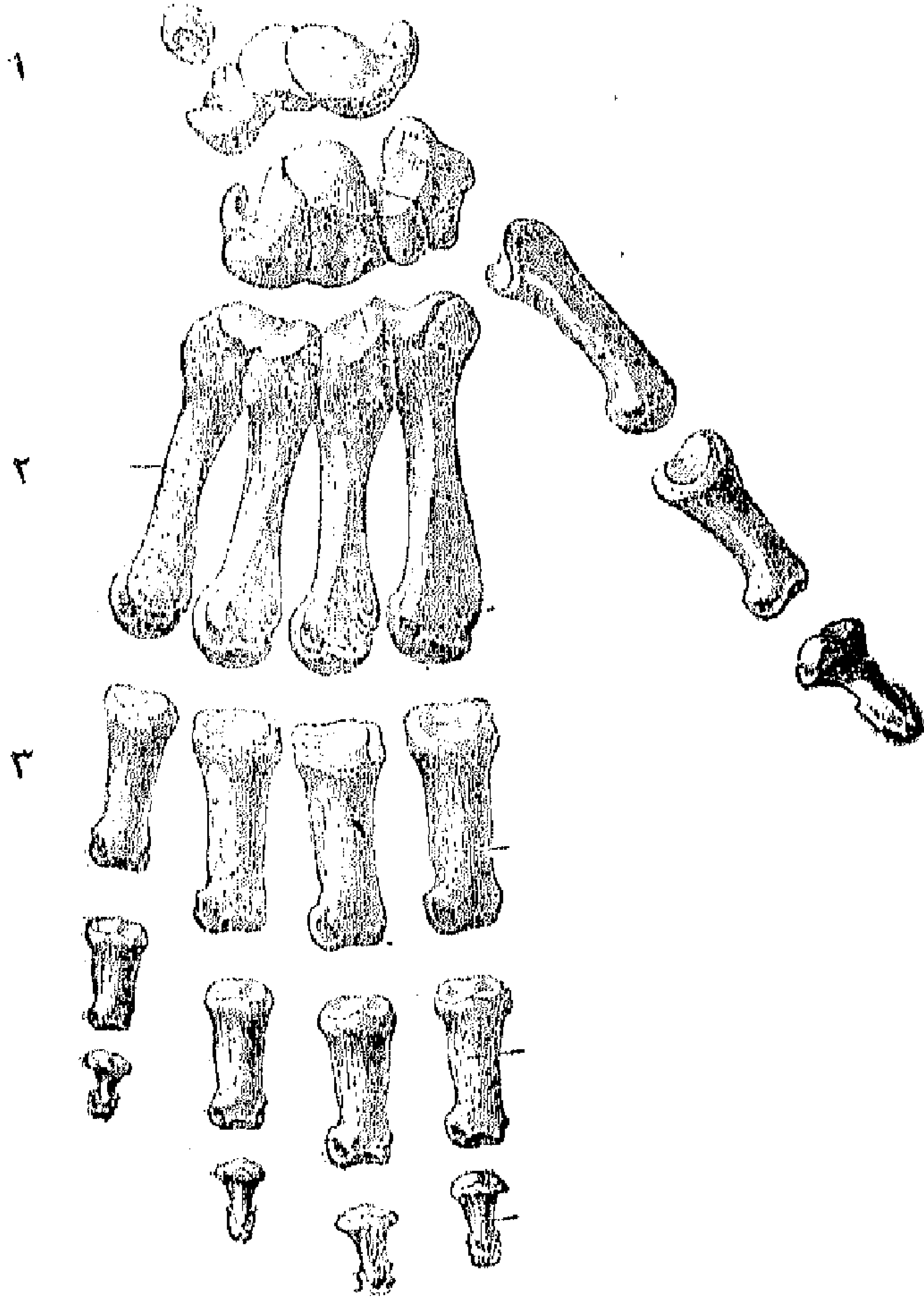
اليد — تتكون من الرسغ . والمشط . والاصابع

الرسغ — يتكون من ثمانية عظام مكونة في صفين

المشط — المعروف بالكف يتكون من خمسة عظام طويلة وهي تحمل الاصابع

الاصابع — مكونة كل منها من ثلاث سلاميات ما عدا الابهام فانها مكونة من اثنين فقط

شكل (٣) عظام اليد وسلاميات الاصابع *

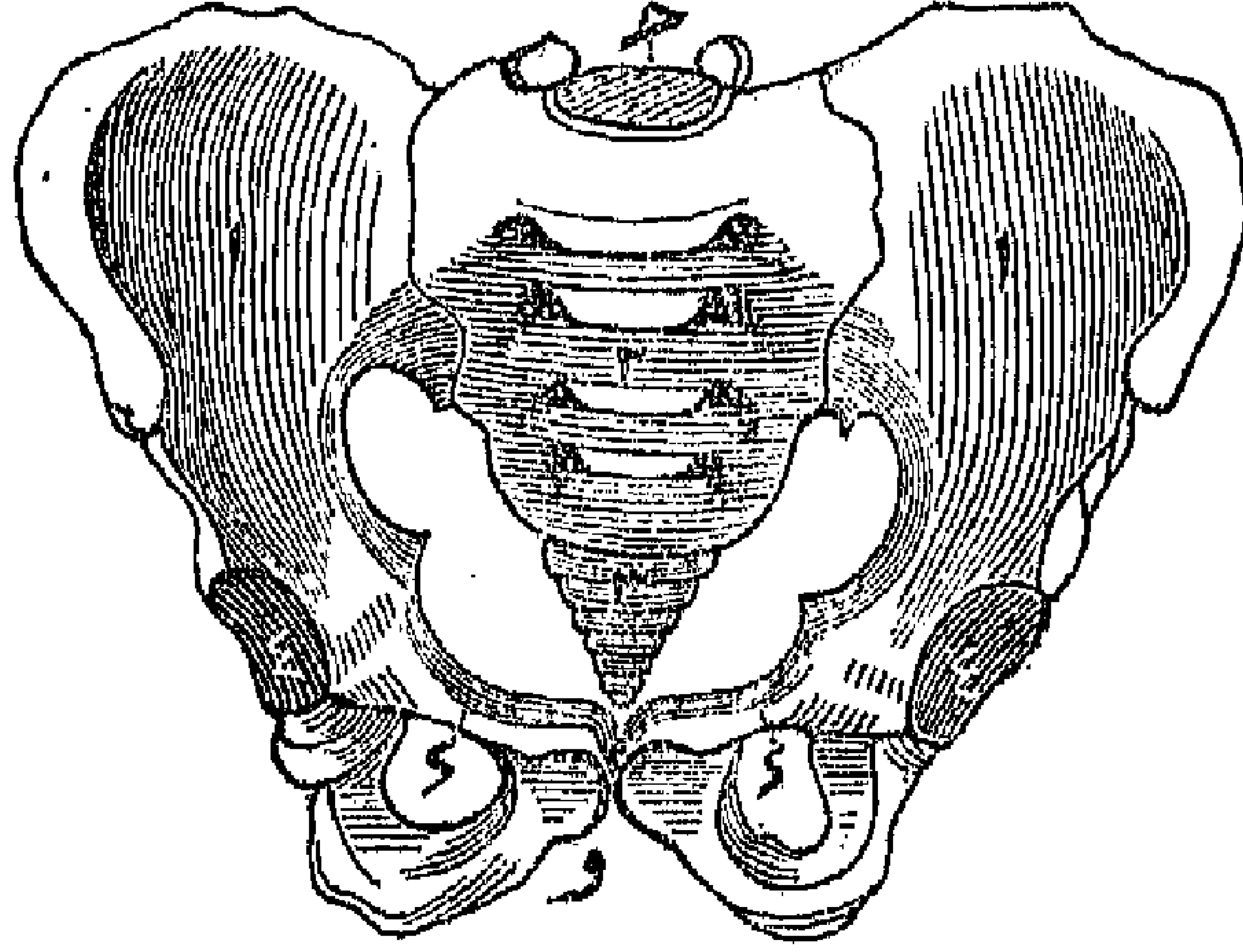


* (١) عظام الرسغ (٢) عظام المشط (٣) عظام سلاميات الاصابع

الطرفان السفليان — مكونان من الحوض والفخذ والساق والقدم

الحوض — مكون من العظمين الحرقفيين وكل منهما مكون من ثلاثة عظام

شكل (٤) عظام الحوض *



* (١) و (١) العظمان الحرقفيان (٢) العصعص (٣) العجز (٤) و (٤) الحفرتان الحقيتان لرأس الفخذ

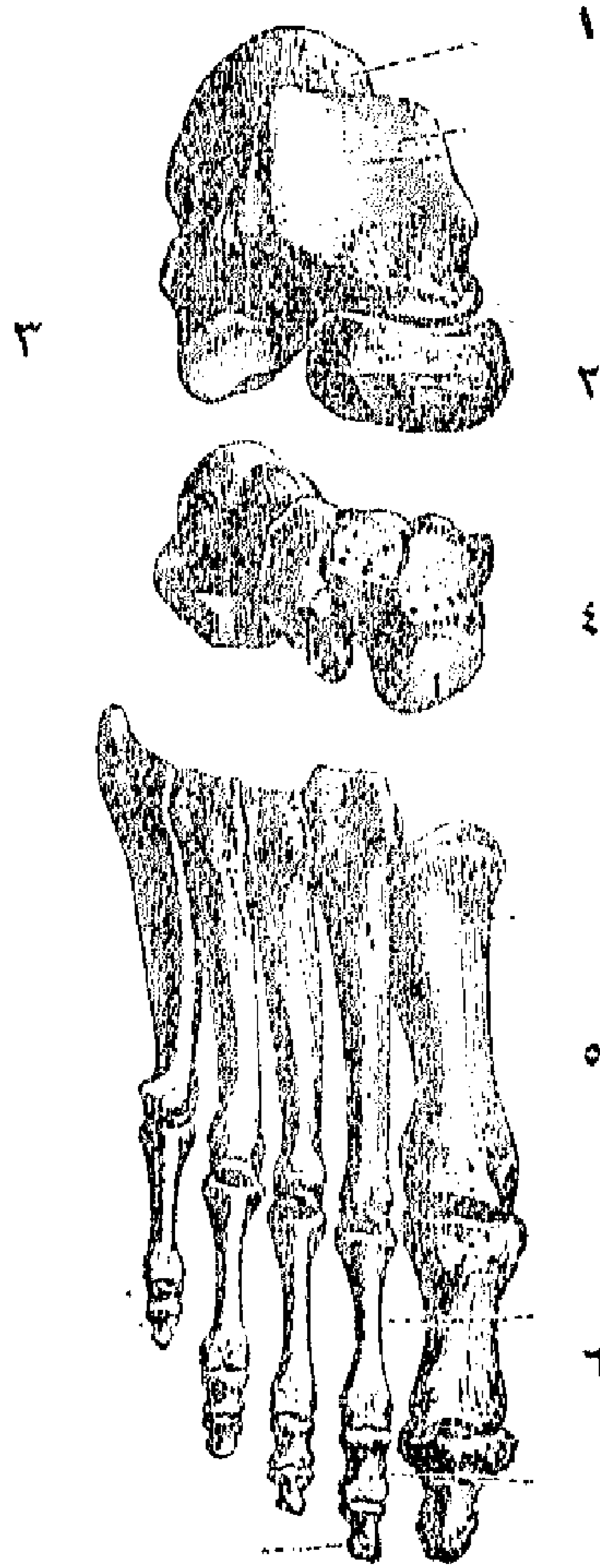
الفخذ — عظم طويل يتصل من أعلى بعظم الحرقفة ومن أسفل مع الساق

الساق — مكونة من عظمين كالساعد يتصلان من طرفهما العلوي بالطرف السفلي الفخذ ومن الاسفل بالقدم

وفي المفصل المكون من انضمام الساق بالفخذ أي مفصل الركبة يوجد عظم صغير مستدير يسمى بعظم الرضفة

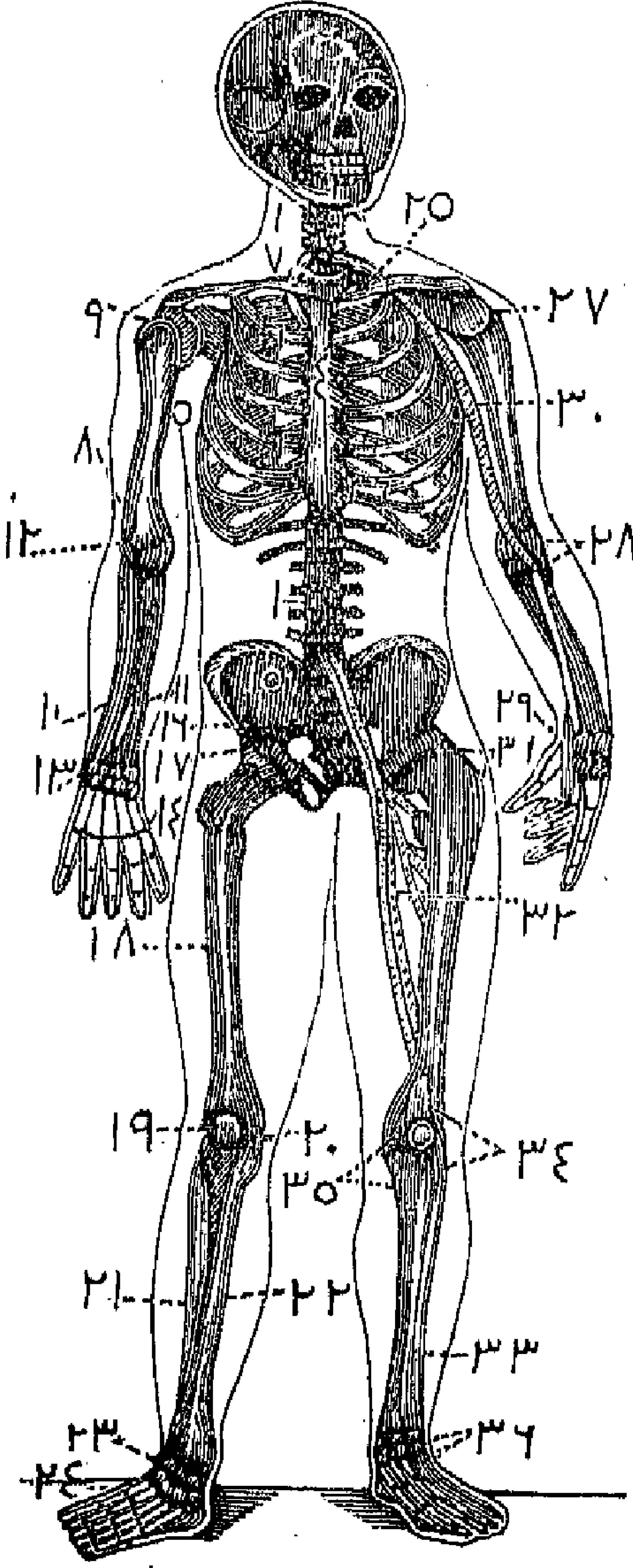
القدم — تتكون من عظام الرسغ . والمشط والاصابع كعظام اليد

شكل (٥) عظام القدم وسلاميات أصابعه *



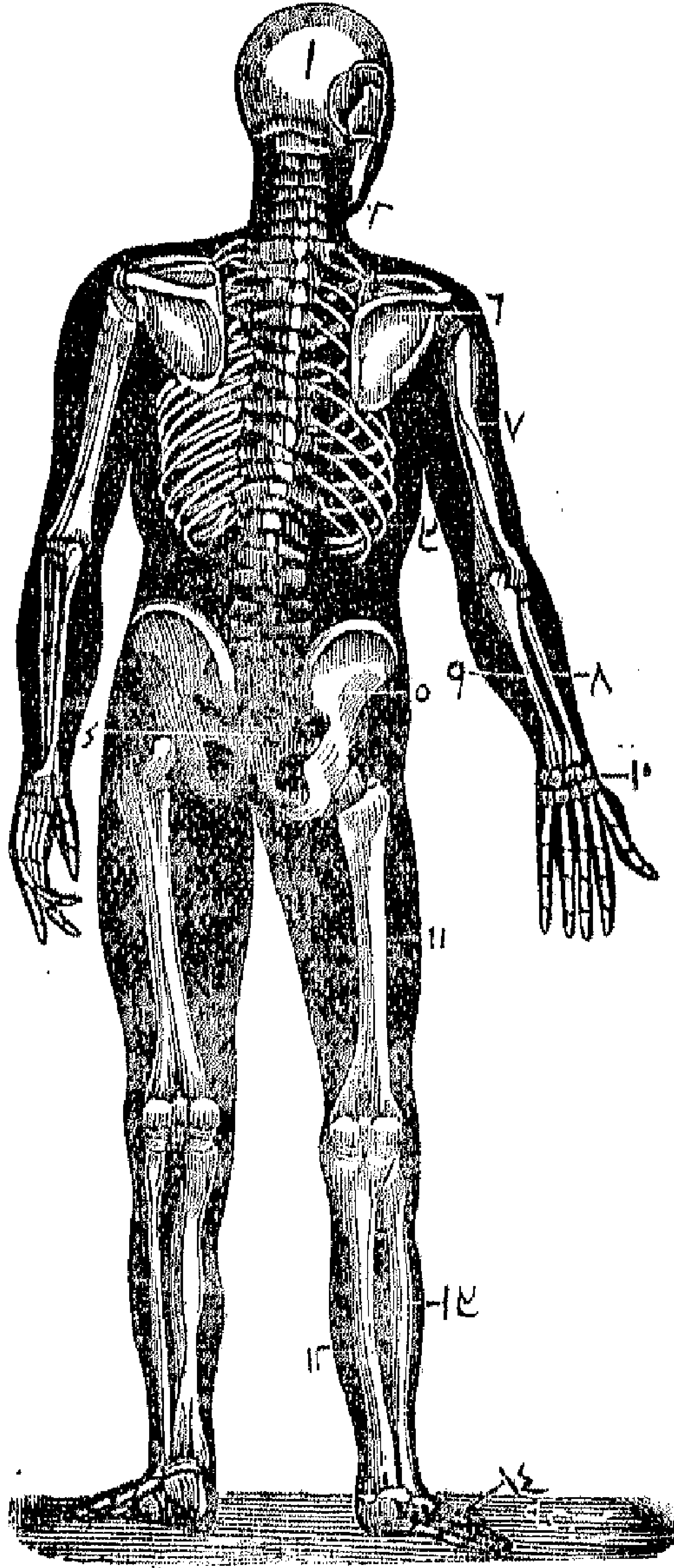
* (١) عظم العقب (٢) الكعب الانس (٣) الكعب الوحشي (٤) عظام الرسغ (٥) عظام المشط (٦) سلاميات الاصابع

شكل (٦) الهيكل العظمي من الامام *



* (١) العمود الفقري (٢) الجمجمة (٣) الفك السفلى (٤) القص (٥) الاضلاع (٦) و (٦) غضاريف الاضلاع (٧) الترقوة (٨) العضد (٩) المنكب (١٠) الكعبرة (١١) الزند (١٢) المرفق (١٣) عظام رسغ اليد (١٤) اليد (١٥) العظم الحرقفي (١٦) العجز (١٧) الورك (١٨) الفخذ (١٩) الرضفة (٢٠) الركبة (٢١) الشظية (٢٢) القصبة (٢٣) الكاحل (٢٤) الرجل (٢٥) و (٢٦) اربطة القص والترقوة والاضلاع (٢٧) و (٢٨) و (٢٩) اربطة المنكب والمرفق والرسغ (٣٠) الشريان العضدي الكبير (٣١) اربطة الورك (٣٢) الشريان الفخذي الكبير (٣٣) الساق (٣٤) و (٣٥) و (٣٦) اربطة الرضفة والركبة والكاحل

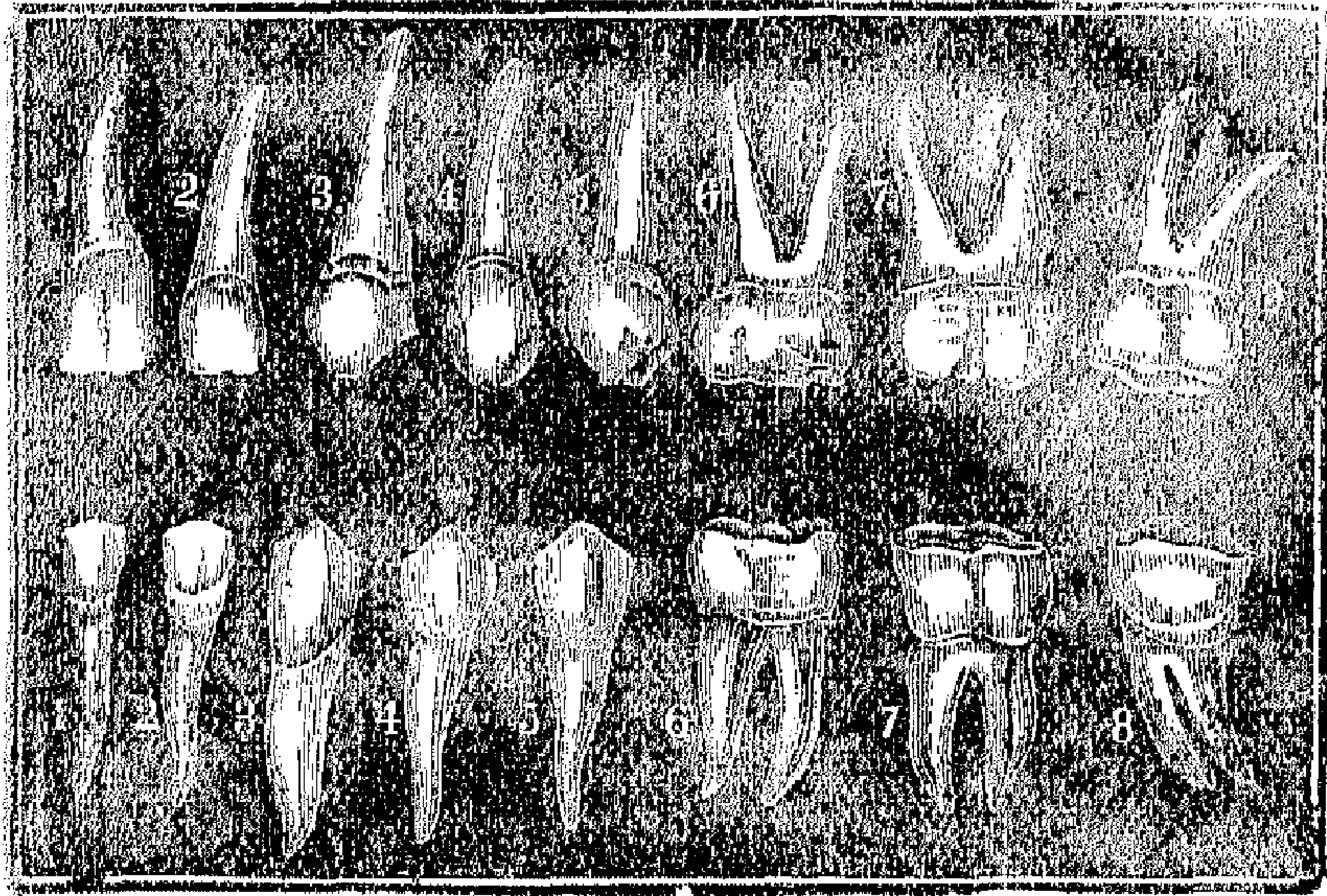
شكل (٧) الهيكل العظمي من الخلف *



* (١) العظم المؤخري (٢) فقرات الظهر (٣) الاضلاع (٤) العجز (٥) العظم الحرقفي (٦) عظم اللوح (٧) العضد (٨) الكعبره (٩) الزند (١٠) اللوح (١١) الفخذ (١٢) القصبة (١٣) الشظية (١٤) الرجل

الاسنان — هي تولدات عظمية توجد في أسناخ الفك العلوي والسفلي وعددها ٣٢ في كل فك ١٦ وهي على ثلاثة أنواع . قواطع ، وأنياب ، وأضراس ، ولكل منها وظيفة خاصة بها فالقواطع تقطع الاطعمة وتفتتها والانياب تمزقها والاضراس تطحنها . وعدد القواطع ثمانية ، اربع في كل فك والانياب اربع اثنان في كل فك والاضراس عشرون في كل فك عشرة منها

شكل (٨) أسنان نصف الفك العلوي والسفلي *

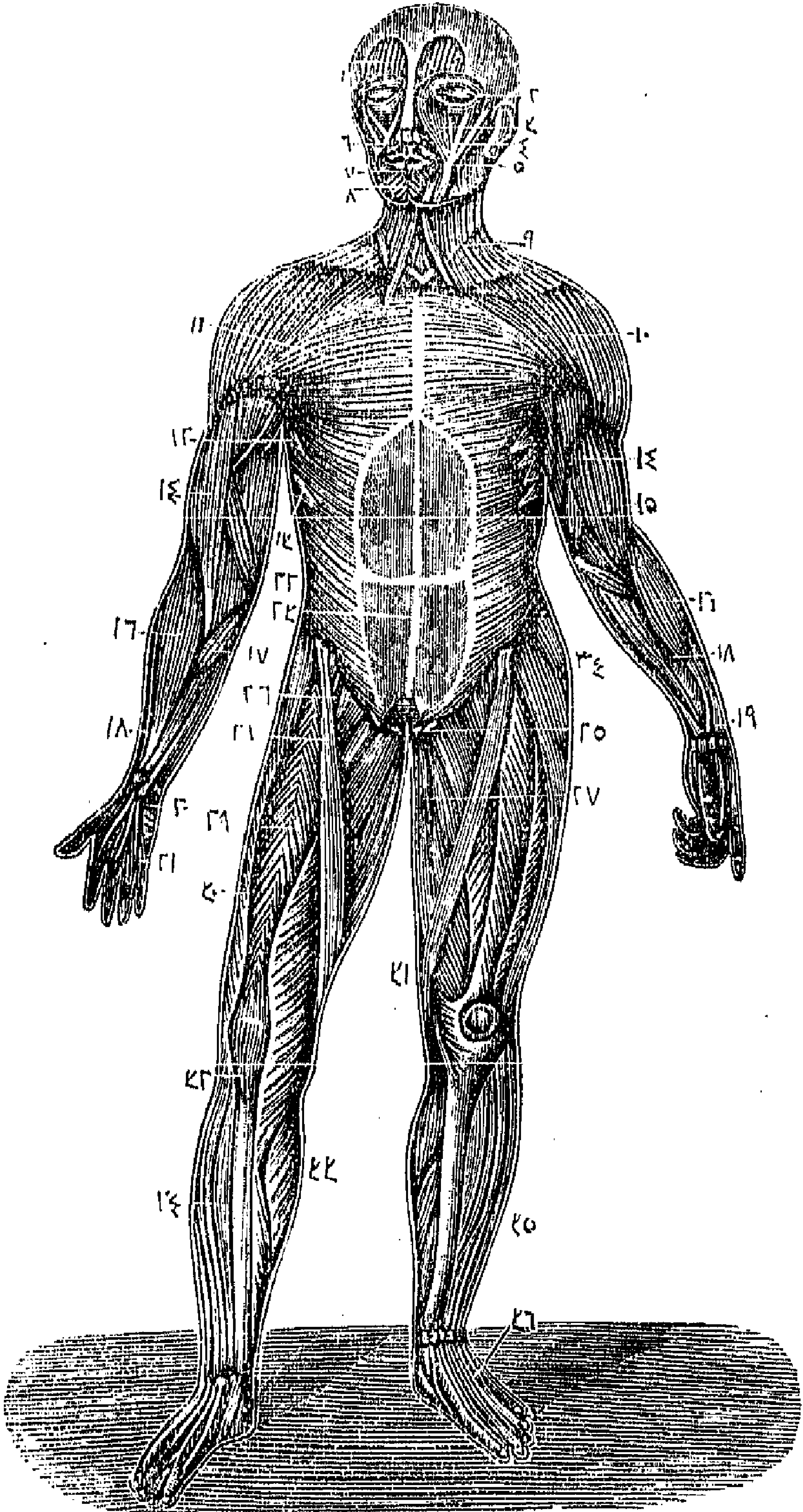


* (١و٢) القواطع (٣) أنياب (٤و٥) الاضراس المقدمة (٦و٧) الاضراس الخلفية أي الطواحين (٨) ضرس العقل

المضلات — وتعرف عند العامة باللحم وهي التي تكسو العظام ومعدة لحركة الاعضاء بقوة انقباضها وانبساطها

وأشكالها مختلفة باختلاف وظائفها وكل منها له وظيفة

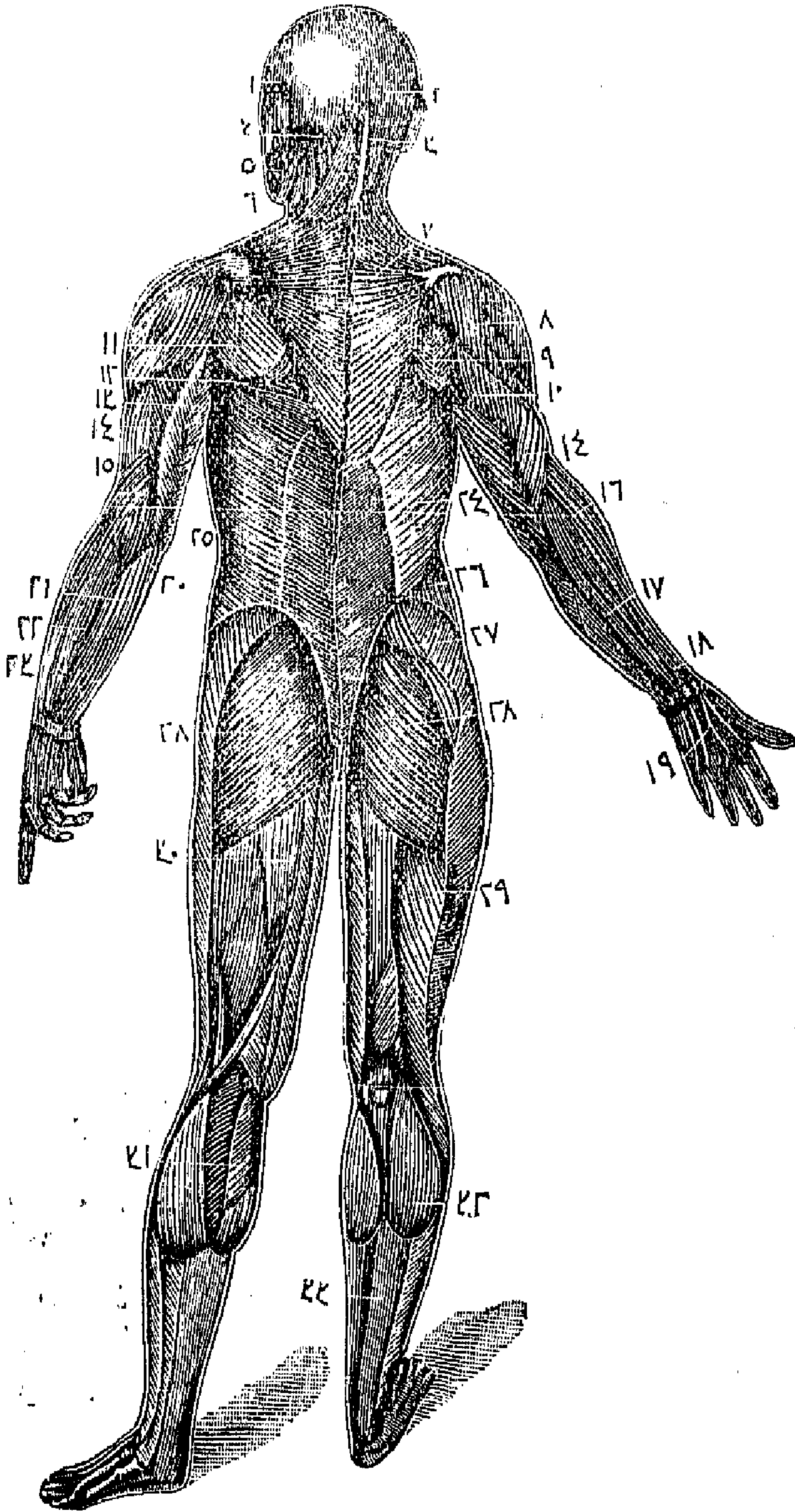
شكل (٩) عضلات الجسم من الامام *



* (١) العضلة الجبهية القفوية (٢) المحيطة بالجفن (٣) رافعة الشفة العليا وجناح الانف (٩) الذقنية (٧) عاصرة الفم (٨) خافضة الشفة السفلى (١١) العظيمة الصدرية (١٦) الباطحة الكبيرة (١٧) البكابة المبرومة

(١٨) شادة الرسغ (١٩) شادة عظم المشط الابهامى (٢٣) الخط الابيض (٢٨) الخياطية (٢٩) المستقيمة الفخذية(٣٤) شادة محمد الفخذ (٣٦) الاوتار الشادة المشتركه بين الاصابع

شكل (١٠) عضلات الجسم من الخلف *



* (١) العضلة الصدغية (٢) المؤخرية الجبهية (٣) الماضغة (٦) القصبة الترقوية الحلمية (٨) الداليه (١٥) الباطحة الكعبرية

(١٩) الكابة الكعبرية (١٧) الباسطة لبقية الأصابع (١٨) باسطة عظم الإبهام (٢٩) ذات الرأسين الفخذية (٣٣) وتر [illegible]

الاربطة — مادة مرنة أقل صلابة من الغضاريف ووظيفتها ربط العظام ببعضها وموضوعة بقرب المفاصل ومرتبطة بالعظام

الاوتار — توجد في أطراف العضلات وترتبط بالعظام لتحريك العظام عند انقباض العضلات

الغضاريف — مادة ملساء أقل صلابة من العظام ووظيفتها تغطية أطراف العظام

الاعصاب — عبارة عن حبيلات صغيرة بيضاء متفرعة الى جملة فروع وفريعات منبثة في جميع نقط الجسم ووظيفتها الحس والحركة

الشرايين — هي أوعية ناشئة من القلب بجذعين اصليين تتفرع منها جملة فروع وفريعات فى جميع نقط الجسم بشكل قنوات مستطيلة يمر منها الدم الشرياني وليس بها صمامات أي حواجز

الاوردة — هي قنوات مستطيلة كالشرايين يمر فيها الدم الوريدي جدرها أرق من الشرايين ولذا تنطبق على بعضها عند فراغها من الدم بخلاف الشرايين فانها تبقى منفتحة وبها صمامات لمنع رجوع الدم أثناء سيره بها

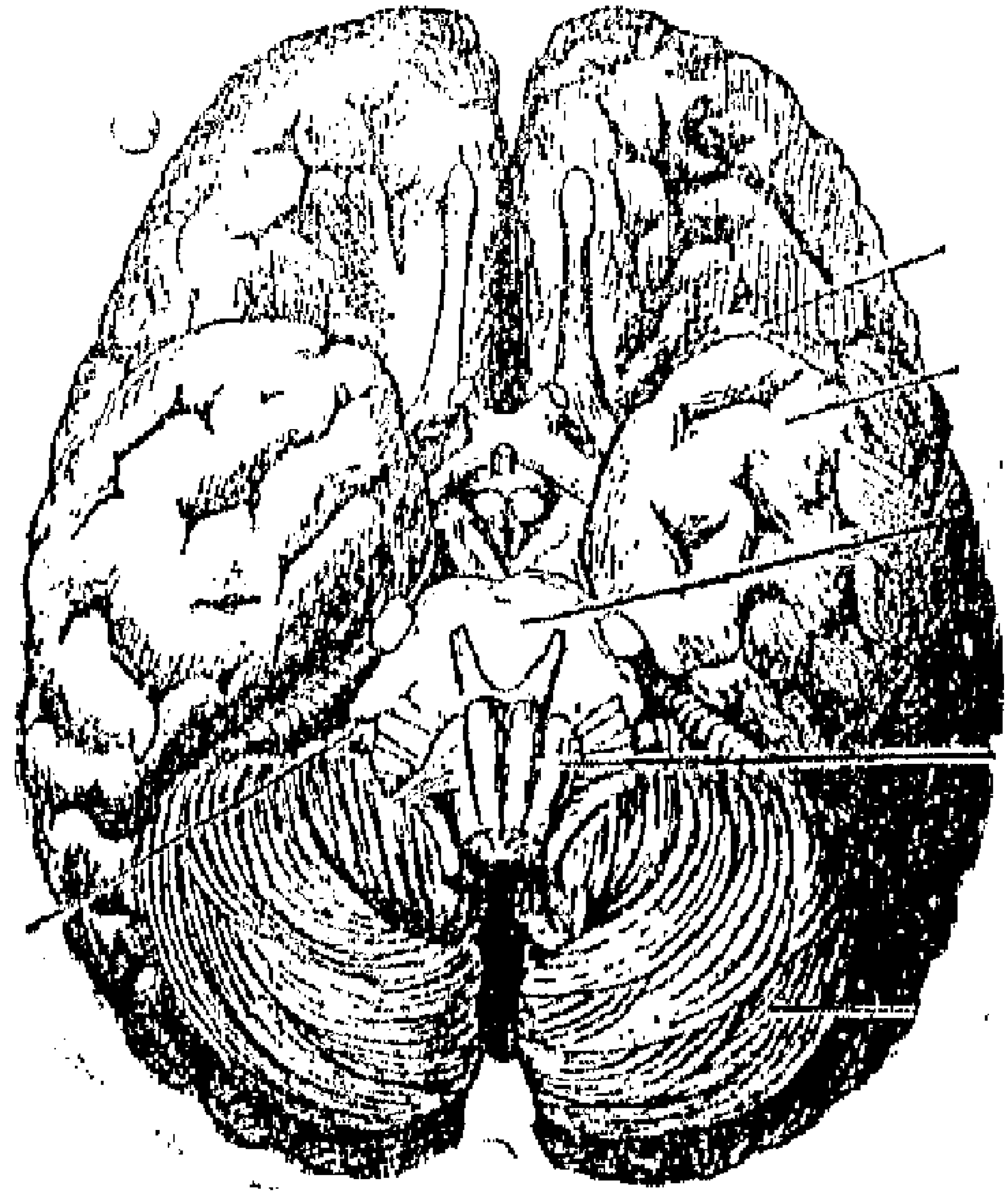
الغدد — هي أعضاء تختلف في الحجم والشكل ووظيفتها افراز

المواد كاللعاب من الغدد اللعابية في الفم والصفراء من الكبد والبول بواسطة الكليتين واللبن من الثدي . ويحتوي الجسم على أعضاء حيوية لا حياة له بدونها وهي

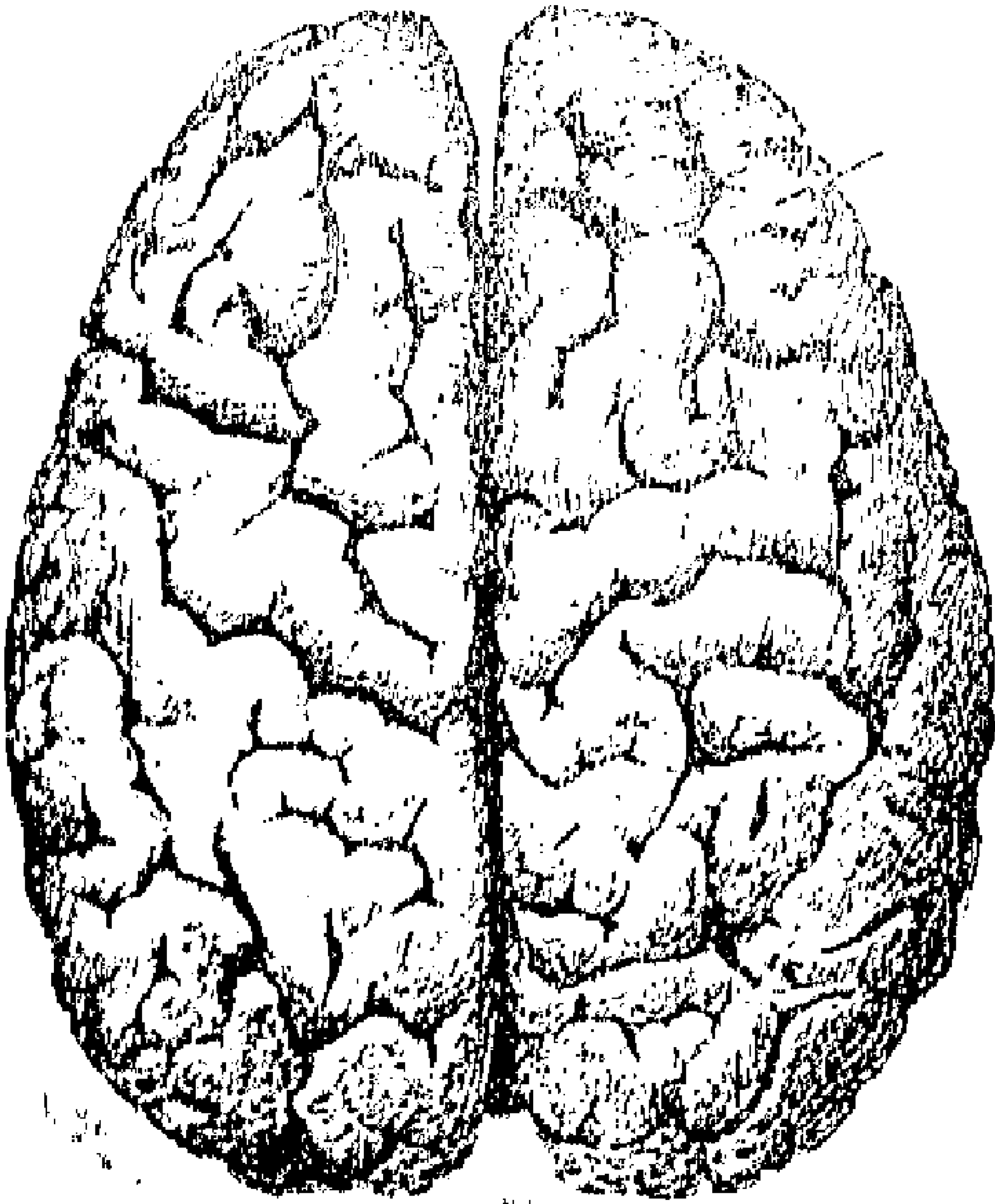
المجموع العصبي

يتكون من المخ والمخيخ والنخاع الشوكي والنخاع المستطيل والاعصاب والعظيم السمباتوى

المخ — ويسمى بسلطان الارادة وهو الجزء الاكبر من باقي أجزاء الدماغ وموضوع في الجزء المقدم العلوي من تجويف الجمجمة ومغلف بثلاثة غشاءات تسمى بالسحايا وظيفتها وقاية المخ من الصدمات التي تطرأ على الجسم ووظيفة المخ ادارة الحواس الخمس أي ان الانسان لايبصر ولا يسمع ولا يشم ولا يذوق ولا يحس ولا يتحرك الا بواسطته ولذا سمي بسلطان الارادة فهو الحاكم العام على تلك الوظائف ويخرج منه أعصاب تمتد لهذه الاعضاء ولغيرها لتوصل له الارادة ليحكم بها

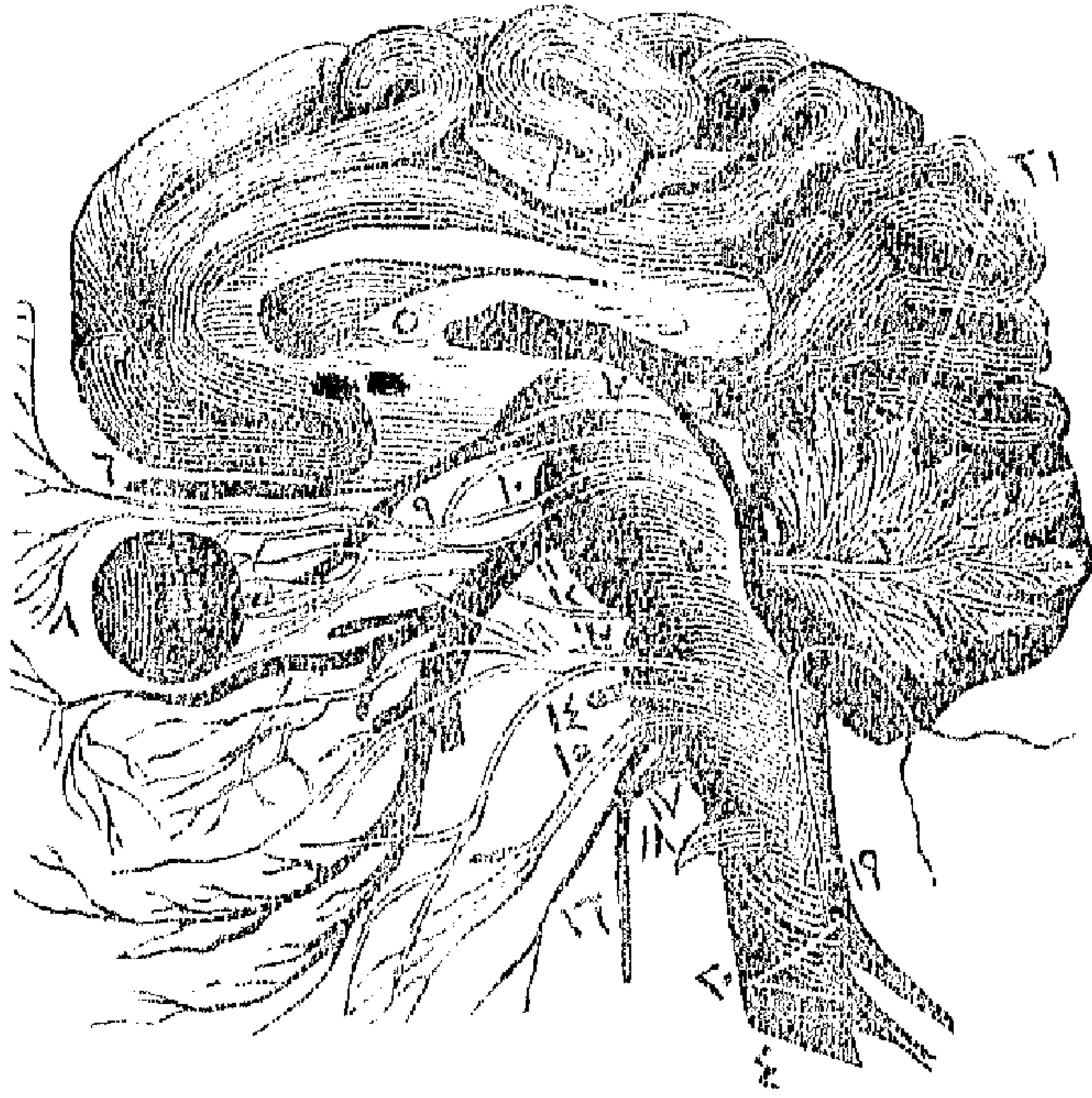


شكل (١١) السطح السفلي للمخ



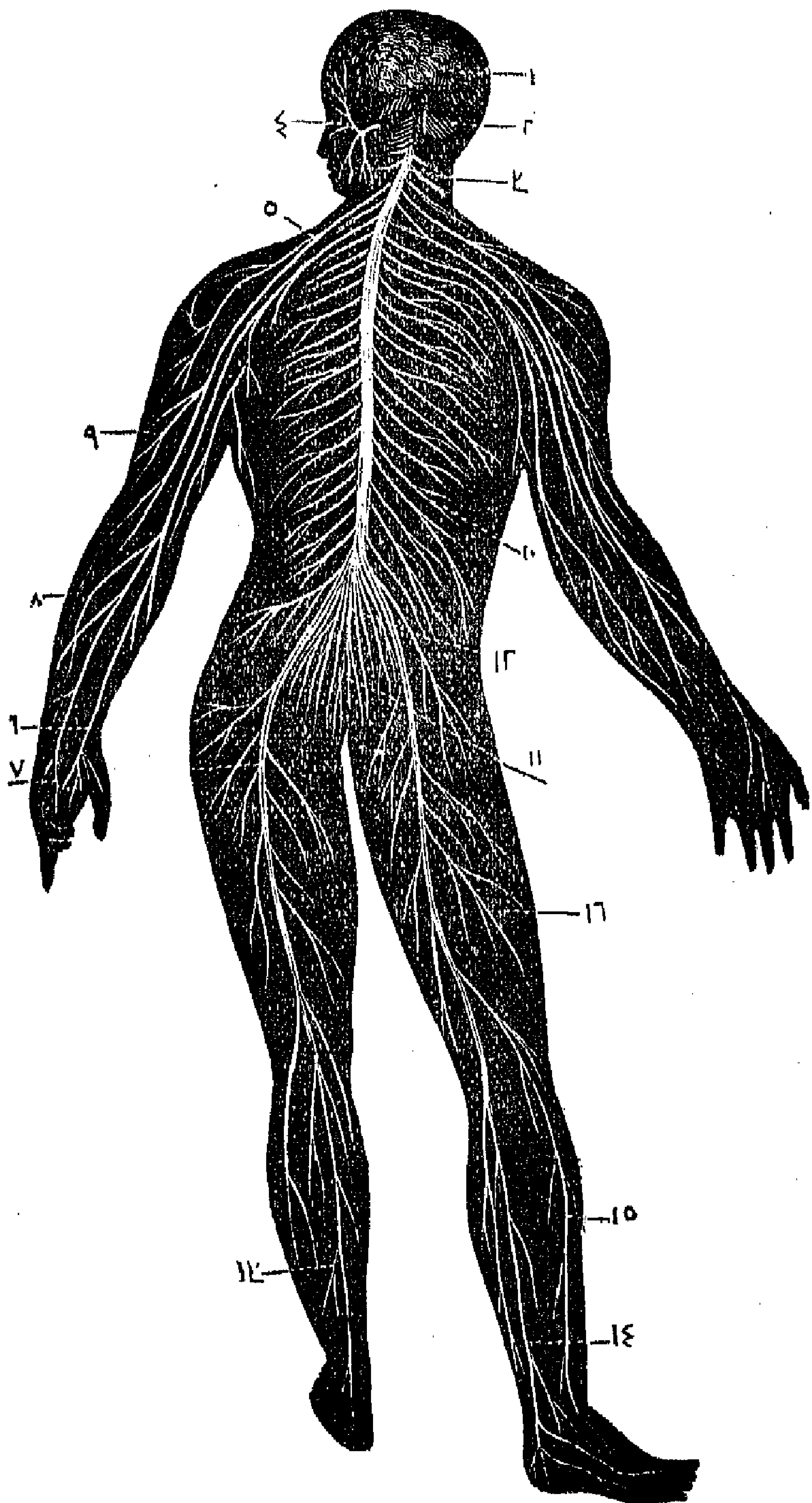
شكل (١٢) السطح العلوي للمخ

شكل (١٣) مقطوع المخ والمخيخ وأعلى النخاع الشوكي
والاعصاب الخارجة منه *



* (١) منظر المخ (٢) المخيخ تظهر فيه هيئة شجرة الحياة (٣) النخاع المستطيل (٤) النخاع الشوكي (٦) العصب الشمي (٧) العصب البصري (٨) أعصاب المقلة (٩و١٠و١٢) أعصاب تتفرق في عضلات العين (١١) أعصاب الذوق والاسنان (١٣) الاعصاب المتفرقة مع الوجه (١٤) العصب السمعي (١٥و١٦و١٨و١٩) أعصاب متفرقة في اللسان والحنجرة والعنق (٢٠) الاعصاب الشوكية

شكل (١٤) منظر الدماغ والنخاع الشوكي من الخلف والاعصاب الخارجة منه *



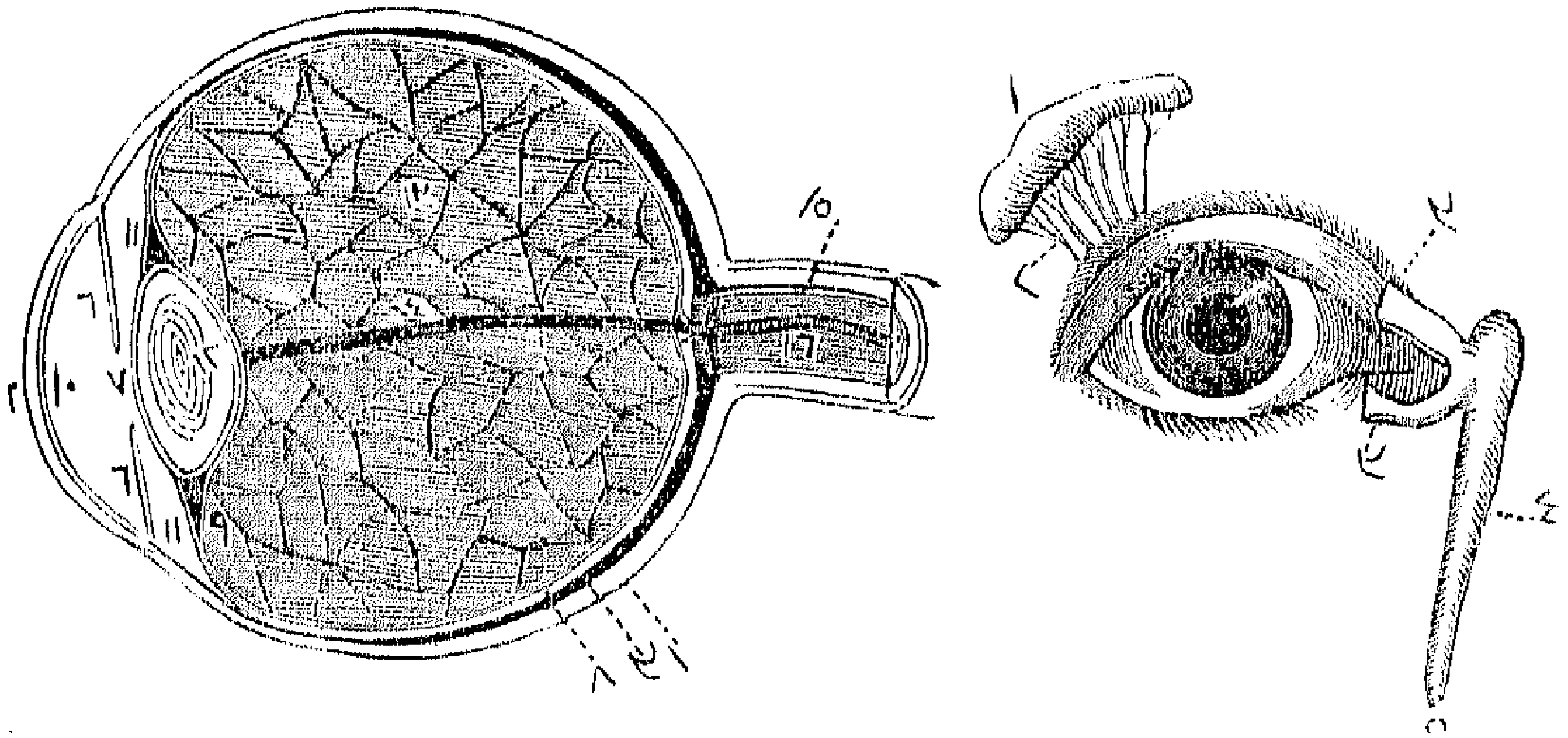
* (١) منظر المخ (٢) المخيخ (٣) النخاع الشوكي (٤) أعصاب الوجه (٥) الضفيرة العضدية (٦ و ٧ و ٨ و ٩) أعصاب الذراع (١٠) الأعصاب المارة تحت الأضلاع (١١) الضفيرة العجزية (١٢) الضفيرة القطنية (١٣ و ١٤ و ١٥ و ١٦) باقي الأعصاب المتفرعة من الأعصاب المذكورة

العظيم السمباتوى — يتكون من عدة عقد منضمة مع بعضها بواسطة خيوط عصبية يمتد على طول العامود الفقري ويخرج منه جملة فروع الى الاعضاء غير الارادية كالقلب والرئتين والمعدة ووظيفته ادارة التنفس والدورة والهضم بدون انقطاع ليلاً ونهاراً

الحواس الخمس

حاسة الابصار — العين هى عضو الابصار تتكون من أجزاء أصلية وأجزاء اضافية فالاصلية متجمعة مع بعضها مكونة لجسم كروي الشكل يسمى كرة العين والاضافية موضوعة حول هـذه الكرة ومنفعتها تنحصر في ثلاثة أشياء (الاول) حفظ الكرة من المؤثرات الخارجية وهذه الوظيفة تؤدى بواسطة الاجفان والحواجب (الثاني) لتنظيف وغسل وانزلاق السطح الشفاف للكرة وذلك بواسطة الجهاز الدمعي (الثالث) لتحريك كرة العين وجعلها في موضع مناسب لقبول الاشعة الضوئية وتؤدى بواسطة العضلات

شكل ١٥ * شكل ١٦ مقطوع كرة العين * *



* (١) الغدة الدمعيه (٢) القنوات الخارجة منها الى العين (٣) ميق العين وفيه فتحة القناة الدمعيه الواصلة للانف

* * (١) كرة العين مركبة من أجزاء حافظة وهي الاغشية تعد من الظاهر الى الباطن وهي (١) الصلبة (٢) القرنية (٣) المشيمية (٦ و٦) القزحية (٧) الحدقة (٨) الشبكية (١٠ و ١١) خزانتا العين (١٢) البلورية (١٣) الجسم الزجاجي (١٥) العصب البصري (١٤و١٦) أحد شرايين العين

كيفية الابصار — ان الاشعة الآتية من أي مرئى تدخل في العين من القرنية الشفافة وتمر في الحدقة (النني) فالاوساط الشفافة ثم تسقط على الشبكية وترتسم عليها صورة المرئى وبواسطة العصب البصري المفروش على الشبكية تنتقل الصورة الى المخ فيحكم بها

حاسة السمع — مجلسها الاذن وبواسطتها تعرف الاصوات والحكم

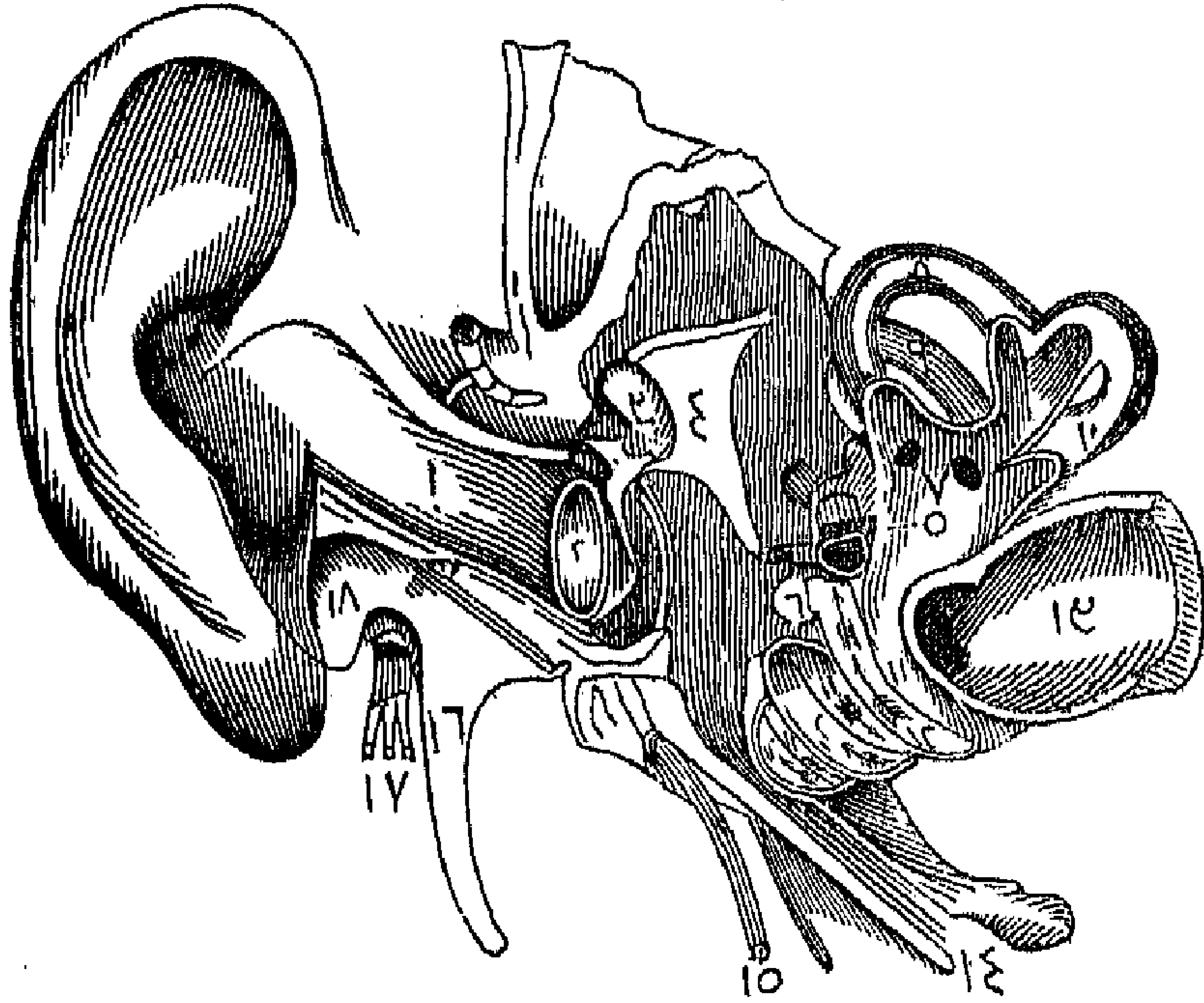
على نغماتها وتتكون من ثلاثة أجزاء وهي الظاهرة . والمتوسطة . والباطنة

فالظاهرة مركبة من الصيوان والقناة السمعية الظاهرة . والمتوسطة وتسمى بصندوق الطبلة وهو منفصل عن القناة السمعية بغشاء الطبلة . وهــذا التجويف يتصل مع الجدار الخلفي للحلق بقناة تسمى بوق استاكيوس المتصلة بالبلعوم ووظيفة هذه القناة توصيل الهواء داخل الصندوق. ووظيفة غشاء الطبلة الحركة والاهتزاز بالاهتزازات الصوتية التي تدخل في القناة السمعية فمتى مر الهواء في قناة استاكيوس داخل صندوق الطبلة يحصل توازن في الضغط الجوي الخارجي

وفي باطن الاذن المتوسطة عظيمات صغيرة متصلة ببعضهــا على هيئة سلسلة تمتد في غشاء الطبلة الى الاذن الباطنة (وهي المطرقة والسندال والركاب) ووظيفتها توصيل اهتزازات الاصوات التى تقع على غشاء الطبلة الى الاذن الباطنة

أما الاذن الباطنة فتتكون من ثلاثة تجاويف . الدهليز والقنوات النصف هلالية والقوقعه

شكل (١٧) صيوان الاذن والقناة السمعية والاذن الباطنة *



* (١و٢) الطبله (٣و٤و٥و٦و٧) الدهليز وعظيمات السمع (٨و٩و١٠) قنوات النصف هلاليه (١١و١٢) القوقعه (١٣) العصب السمعي

كيفية حصول السمع — تمر الاصوات فى طبقات الهواء وتصل الى صيوان الاذن فيجمعها و يوصلها الى القناة السمعية الظاهرة فتقرع غشاء الطبلة فتهتز عظيمات السمع والهواء الموجود في الاذن المتوسطة ويصل الى الاذن الباطنة فتتأثر فروع العصب السمعي وتوصل الأصوات بحالاتها الى المخ فيحكم بها

حاسة اللمس — ومجلسها الجلد وهو العضو المهم فيحاسة اللمس

وهو لفافة تغلف السطح الظاهر للجسم ووظائفه اللمس ومجلس لافرازاته الفضلية كالعرق والافرازات الدهنية ومجلس لاعضائه الاضافية كالشعر والأظافر . وتختلف حاسة أجزائه بالنسبة لكثرة وجود الأعصاب التي تنتهي فيه وقلتها . وبعض أعضائه الاضافية موضوع في سمك الادمة كالغدد الدهنية وغدد العرق وبعضها بارز من البشرة كالشعر والاظافر ويختلف سمك الجلد باختلاف أجزائه ففي بعضها يكون سميكا وفي بعضها رقيقاً وهو مركب من طبقتين احداهما سطحية تسمى بالبشرة وأسفلها يسمى بالادمة فالبشرة هي الطبقة الظاهرة الخالية من الاوعية والاعصاب وتتركب من خلايا بشرية موضوعة فوق بعضها متى تعددت وتكاثرت تسقط على هيئة قشور

أما الادمة فهي الطبقة الغائرة من الجلد المكون لهيكله وهي محتوية على أوعية وأعصاب كثيرة

منفعة البشرة وقاية السطح الظاهر لادمة الجلد ومنع تصاعد التبخير المائي بكمية عظيمة

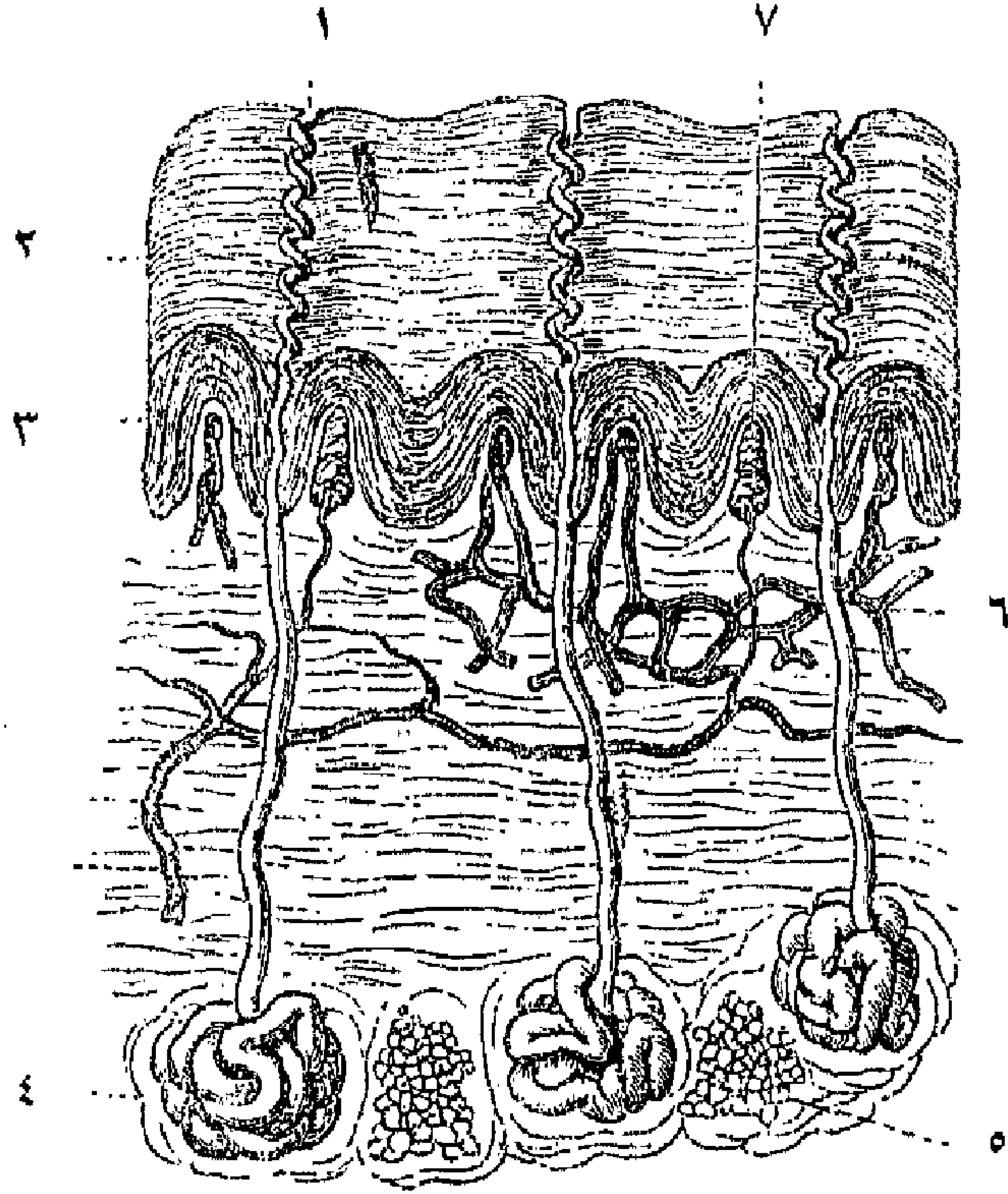
الغدد الدهنية تندي سطح البشرة وتصيره سلساً ذا قوام رخو وتمنع تأثير الهواء والعرق فيه وكذا تمنع انفصال الخلايا البشرية

وتوجد بعض الحيوانات كالاوز والبط فيها الغدد الدهنية بكثرة وهي التي تعينها على العوم

وأما غدد العرق فتوجد في جميع الجلد تقريباً بحيث ان سطح الجلد يكون له هيئة غربالية بسبب وجود فتحات قنواتها وينفرز العرق من باطنها

وخروج العرق من البنية نافع جداً ويزداد في بعض الامراض كالسل أو في انتهاء دور الامراض الحمية كالحمى التيفوسية ويزداد أيضاً من تعاطي الادوية المعرقة كالشاي والزيزفون والمشروبات الروحية ومن التعرض للحرارة وعقب الاشغال الشاقة والمجهودات العضلية وغدد العرق مرتبطة بغدد البول فاذا قل أحدهما زاد افراز الآخر ولذا نجد ان العرق يزداد في زمن الصيف وبالعكس في زمن الشتاء في الحالة الصحية ومن منافع العرق تنقيص درجة الحرارة في الجسم وتندية الجلد

شكل (١٨) *



* (١) فوهات غدد العرق (٢) بشرة الجلد (٣ الادمه (٤) غدد العرق (٥) الغدد الدهنيه (٦) الاوعيه الدمويه (٧) انتهاء فروع اعصاب الحس

أما الاظافر فهي أعضاء مسطحة مربعة منحنية موضوعة على الوجه الظهري للسلاميات الاخيرة لاصابع اليدين والقدمين

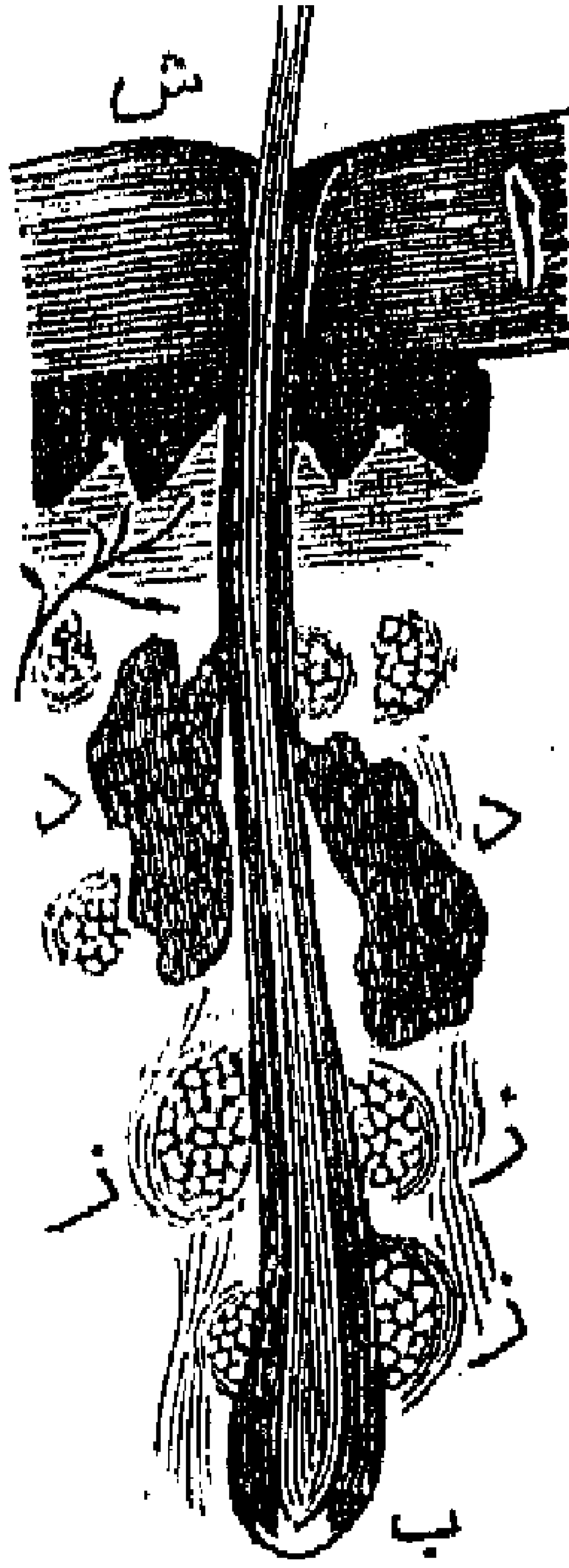
ومنفعة الاظافر وقاية الوجه الظهري لاطراف الاصابع وتكوين نقطة ارتكاز للب طرف الاصابع الذي يزيد في احساسها

أما الشعر فهو أعضاء خيطية الشكل مغروسة في الجلد في اكياس صغيرة توجد في جميع سطح الجسم ما عدا راحة اليدين واخمصي

القدمين والوجه الظاهر لمفاصل أصابع اليدين والقدمين و بعض أعضاء أخرى

ويختلف لون الشعر باختلاف مقدار الحبيبات الملونة الموجودة في خلاياه فتكون سميكة عند الأشخاص ذوي الشعر الاسود وأما الشيب عند التقدم في السن فهو من فقد المادة الملونة فيه

شكل (١٩) بصيلة الشعر وغدد العرق والغدد الدهنيه حولها وبشرة الجلد وادمته *



* (ب) بصيلة الشعره (ز وز وز) غدد العرق (د ود) الغدد الدهنيه (ا) بشرة الجلد فوق الادمه (ش) الشعره

حاسة الذوق — ومجلسها اللسان وهو الذي بواسطته يمكننا تمييز طعم الاغذية عن بعضها والتكلم ورفع البلعة الغذائية بعد طحنها بالاسنان وتنديتها باللعاب والقائها في الفم الخلفي لازدرادها و يشترط ان يكون مندى بافراز اللعاب المنفرز بالغدد اللعابية لانه اذا كان جافاً لا يمكن أن يميز الطعم

واللسان عضو هرمي موضوع في قاع الفم ووجهه العلوي غير مستوٍ بسبب وجود الحلمات العصبية المخصوصة بالذوق والحلمات المذكورة المنتشرة على سطحه ذات أشكال مختلفة وكل منها له وظيفة في تمييز الطعم في الحالة الصحية

ثم ان الفم محاط بغدد تفرز سوائل تعين على الهضم وعلى تندية الفم كالغدد المخاطية التي توجد في باطن الفم والشفتين والخدين والغدد المركبة المعروفة باللوزة التي هي موضوعة على جانبي قاعدة اللسان في كل جهة واحدة بين قائمتي اللهاة وكالغدد اللعابية تحت الفك واللسان

حاسة الشم — مجلسها الانف وهو موضوع في الوجه بكيفية تجعله متصلاً بعضو الذوق و باعضاء التنفس مفتوح من الامام ومن الخلف في الفم أعني في البلعوم ومغطى بغشاء مخاطي يسمى بالغشاء

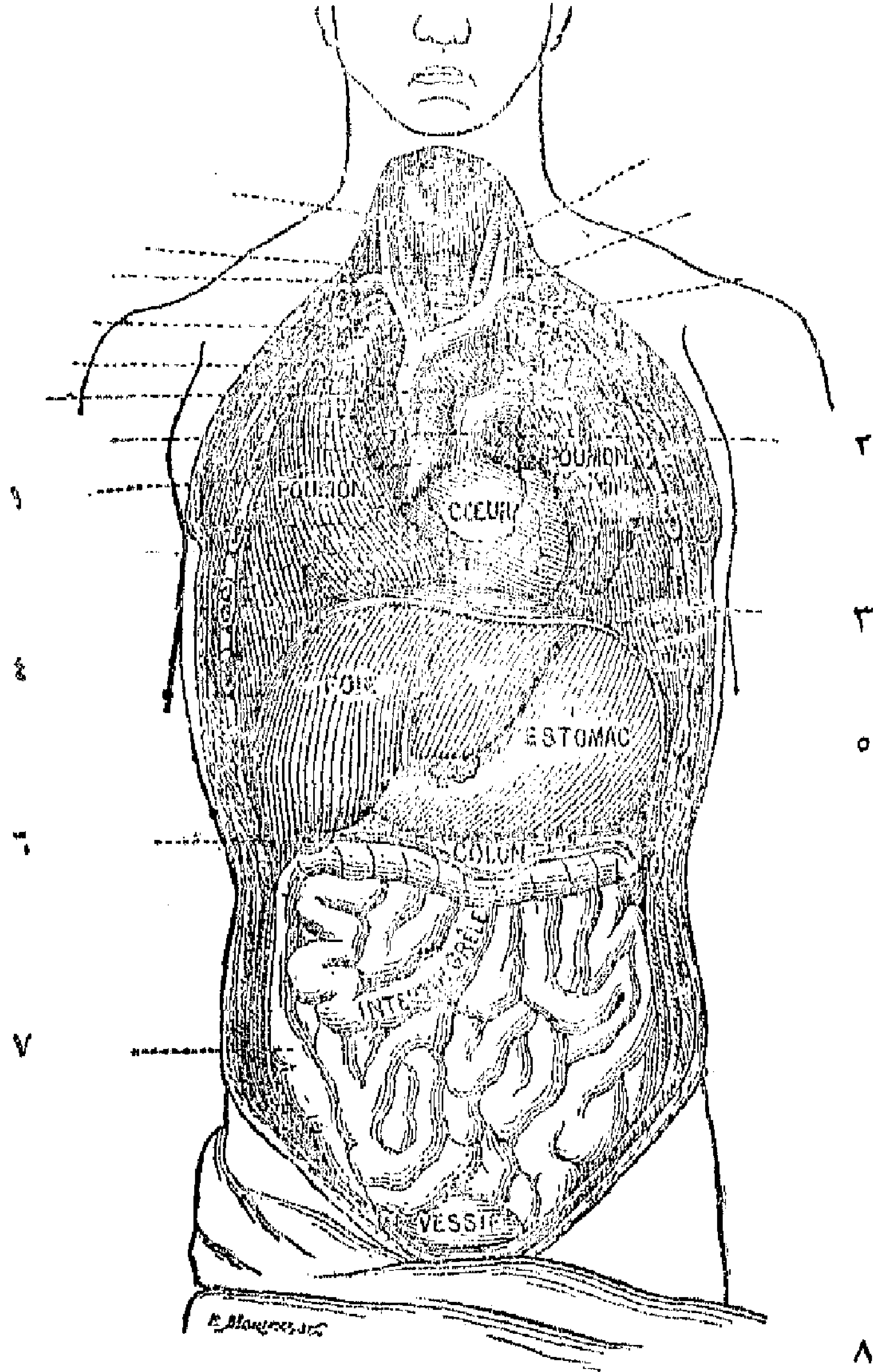
النخامى وبه الاجربة المخاطية ومفروش على سطحه العصب الشمي ووظيفة هذه الحاسة ضرورية جدًّا للانسان اذ بواسطتها تميز الروايح الكريهة عن الروايح المقبولة وبالاخص روايح الطعام ولذا يعتبر الانف كنبه للفم فعند تناول الاغذية اذا كانت مقبولة الرائحة بواسطة الشم يتناولها والعكس بالعكس وتدرك الروايح بتأثيرها على أعصاب الشم الموزعة في الغشاء النخامى فتوصلها الى المخ وهو الذي يحكم بها

الاحشاء

الاحشاء — هي الاعضاء التي تحفظ حياة الانسان وهى : الجهاز الهضمي ، والتنفسي ، والدوري ، والجهاز البولي

الجهاز الهضمي — الجهاز الهضمي مركب من أعضاء كثيرة بعضها يقطع الاطعمة ويمزقها ويطحنها كالاسنان . وبعضها يفرز عليها سائلا يلينها كالغدد اللعابية والبعض يلقي عليها حوامض كالمعدة وقلويات كالكبد وبعضها يمتص الاجزاء النافعة منها كالامعا والآخر يخرج المواد الغير النافعة منها الى الخارج كالمستقيم فهو كقناة ممتدة من الفم الى الشرج وابتداؤها الفم

شكل (٢٢) الرئة اليمنى واليسرى وبوسطهم القلب والمعدة والكبد والمعي الغليظ والدقيق والمثانة *



* (١) الرئة اليمنى (٢) الرئة اليسرى (٣) القلب بين الرئتين (٤) الكبد (٥) المعدة (٦) القولون (٧) الامعاء الدقاق (٨) المثانة وعلى تلك الاعضاء أسماؤها باللغة الفرنساوية

الفم — هو تجويف موضوع في الوجه بين الفكين وله فتحات مقدمة مكونة من الشفتين وخلفية من العظمين الحنكين وقاعدة اللسان ويمكن انسدادها باستطالة متحركة ناشئة منهما تسمى باللهاة وجدره مكونة من الفك العلوي والسفلي والعضلات وجميع تجويف الفم مغطى بغشاء مخاطي ماعدا الاسنان فيغطى أسناخها فقط ويسمى في هذه الحالة باللثة ووظيفتها حفظ الاسنان وتثبيتها ويحتوي على كثير من الغدد المخاطية والاوعية والاعصاب . ولهذا صار حساساً في الشفتين واللسان واللهاة

اللهاة — هي استطالة صغيرة مكونة لحاجز بين تجويف الفم والبلعوم ومتجهة من أعلا الى أسفل اتجاها عموديا وفي وسطها زائدة تسمى بالغلصمة

البلعوم — تجويف قنوي خلف تجويف الفم ويتصل معه من الامام وتنفتح فيه من الامام الفتحتان الخلفيتان للحفر الانفية وفتحة الحنجرة ويتصل من أسفله باول المرئ وهو مركب من عضلات وغشاء مخاطي وأوعية وأعصاب

المرئ — قناة طويلة ضيقة متصلة بالبلعوم والمعدة ووظيفته توصيل الأغذية من البلعوم الى المعدة وموضوعة في العنق امام

العمود الفقري خلف القصبة الرئوية ومتى وصلت الى الفتحة العليا للصدر تمتد في الحجاب الحاجز لتنتهي في الجزء الفؤادي للمعدة

المعدة — هي تجويف على هيئة كيس ويمكن تشبيهها بقربة وهي ابتداء الجزء الموضوع في تجويف البطن من القناة الهضمية موضوعة في القسم الشراسيفي وفي المراقين ولا سيما في المراق الايسر تحت الحجاب الحاجز والكبد على يمينها والطحال على يسارها ولها فتحتان يمنى متصلة بالاثنى عشري وتسمى بالبواب ويسرى متصلة بانتهاء المرئ وتسمى بالفؤاد وهي مركبة من ثلاثة أغشية مخاطي ، وعضلي ، ومصلي ، ووظيفة فتحة الفؤاد اغلاق المعدة بعد وصول الاغذية لها والبواب يمنع رجوع الاغذية للمعدة بعد خروجها منها وتحتوي المعدة على أوعية دموية وأوعية لينفاوية وأعصاب من العظيم السمباتوي والعصب الرئوي المعدي

وظيفة المعدة — للمعدة وظائف

١ تخزن بها الاطعمة

٢ تفرز سائلا يسمى بالعصير المعدي له تأثير مهم على هضم المواد الأزوتية

٣ تفعل بانقباض عضلاتها في الاطعمة جملة تقلبات فائدتها سهولة اختلاط العجينة الغذائية بالعصير المعدي

العصير المعدي — سائل عديم اللون يحتوي على أملاح أهمها ملح الطعام (حمض الكلورايدريك) بنسبة واحد من الحمض الى ١٠٠٠ من العصير المعدي ويحتوى على خميرة قابلة للذوبان تسمى (بيسين) بنسبة ٣ × ١٠٠٠ من العصير

ووظيفة العصير المعدي اذابة المواد الزلالية الموجودة في الاطعمة غير القابلة للذوبان واحالتها الى مادة كثيرة الذوبان سهلة الامتصاص تسمى (بيتون)

الامعاء — قناة ممتدة من المعدة الى الشرج موضوعة في تجويف البطن والحوض وتنقسم الى قسمين دقيق وغليظ *

---

* المعي الدقيق — يبتدي من أعلا من البواب وينتهي من أسفل في الصمام الاعوري اللفائفي وطوله من ١٥ الى ٢٠ قدما وهو مكون من ثلاثة طبقات غشائية كالمعدة وغشاؤها المخاطي يحتوي على ثنيات وخمل وغدد بير وفي باطن كل خملة ابتداء وعاء كيلوسي والغدد معدة لافراز العصارة المعوية وتنقسم الى ثلاثة أجزاء اثنى عشري . وصائم . ولفائفي

المعي الغليظ — هو نهاية القناة الهضمية ويتصل بانتهاء اللفائف بابتدائه لكن لا تتصل اللفائف باوله بل باعلى منه بقليل وبهذه الكيفية يترك من المعي الغلاظ أسفل من اتصاله بانتهاء قعر كيس يسمى بالاعور الموضوع في الحفرة الحرقفيه

اليمنى وتنشأ في أسفله استطالة تسمى بالزائدة الدودية وطول المعي الغليظ من أربعة أقدام الى خمسة وهو مكون من ثلاث طبقات كباقي القناة الهضمية وغشاؤها المخاطي خال من الخمل وينقسم الى ثلاثة اجزاء أصلية وهي الاعور . والقولون . والمستقيم

الاثنى عشري — موضوع في الجزء العلوي المتوسط من تجويف البطن امام العمود الفقري وخلف القولون المستعرض وبين الكبد والمعدة وهو ساكن ليس بمتحرك وفيه القناة الصفراوية وفتحة القناة الدافقة للافراز البنكرياسي

أما الصائم واللفائفي فيتضمان مع بعضهما ويتميز الاول بكثرة وجود ثنيات فيه وفقد غدد بيير منه ويكون خالياً في الغالب ولذا يسمى بالصائم وبالاثنى عشري اوعية وأعصابه من العظيم السمباتوي

والمعى الغليظ ينقسم الى خمسة أجزاء وهى القولون الصاعد . والقولون المستعرض . والقولون النازل . والتعريج السيني والمستقيم

فالقولون الصاعد يتجه الى أعلا الى أن يصل للوجه المقدم للكبد ويجاور من الخلف الكلية اليمنى

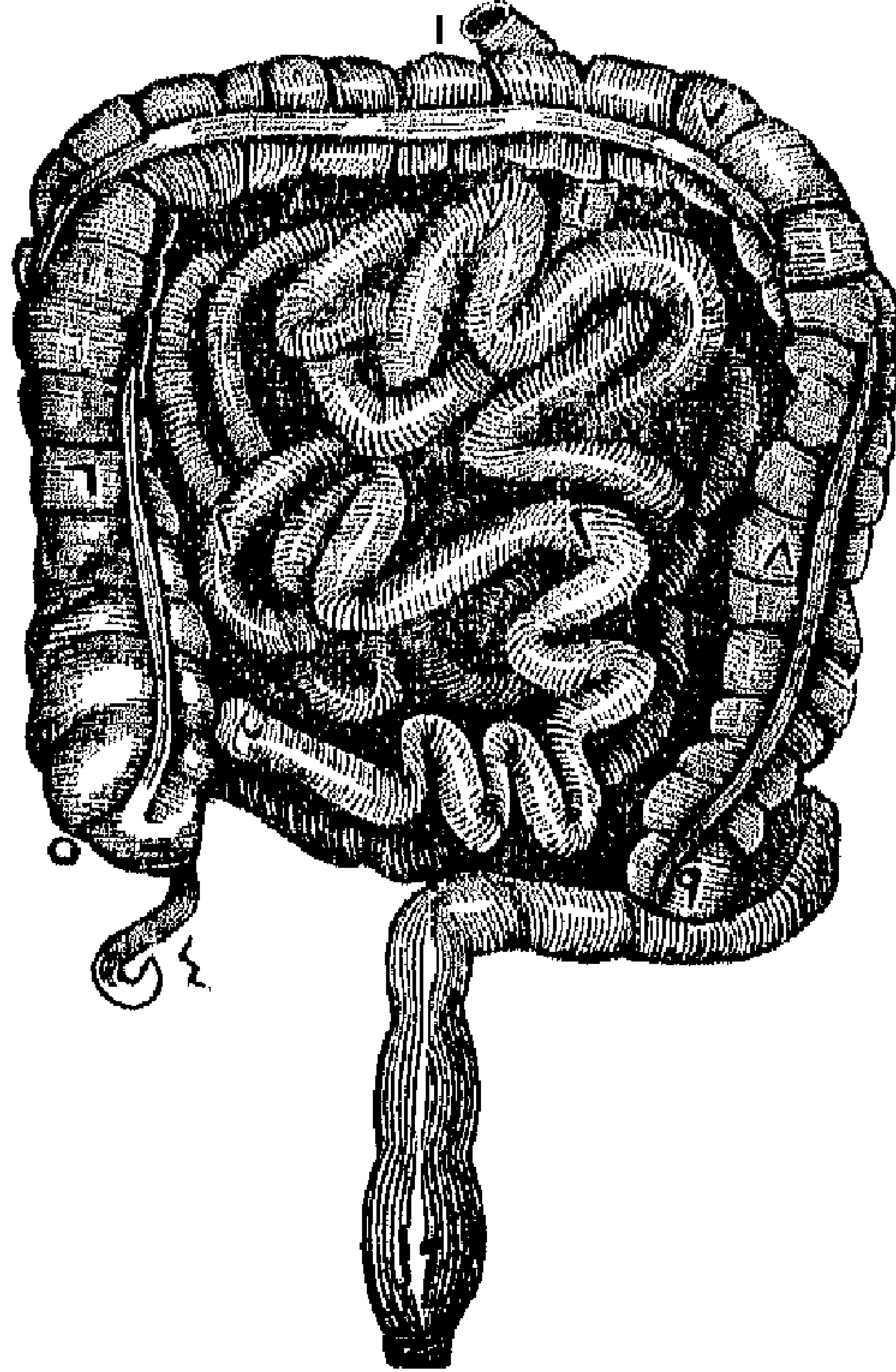
والقولون المستعرض يمتد من المراق الايمن الى الايسر

والقولون النازل يبتدئ من انتهاء القولون المستعرض بجانب الطحال وينتهي في التعريج السيني في الحفرة الحرقفية اليسرى

والتعريج السيني يبتدي من انتهاء القولون النازل ويمتد من الحوض لغاية المستقيم

والمستقيم هو الجزء الاخير الذي ينتهي بالشرج

شكل (٢١) المعا الدقيق والغليظ والمستقيم *



* (١و١) الاثنى عشري (٢و٢) الامعاء الدقيقة (٣) محل اتصال الامعا الدقيقة بالغليظة (٤) الزائدة الدودية (٥و٦و٧و٨و٩) الامعاء الغليظة (٦و٧ و٨و٩) القولون (١٠) المستقم وينتهي بالشرج

البنكرياس — غدة لعابيـة موضوعة في تجويف البطن خلف المعدة ولهـا طرفان يمنى غليظ يسمى برأس البنكرياس وموضوع في تقعير الاثنى عشري ومرتبط به ، ويساري دقيق يسمى بذنب البنكرياس وقناته الدافعة منفتحة في الاثنى عشري اسفل من انفتاح

القناة الصفراوية وهو يفرز سائلاً مخصوصاً يسمى العصير البنكرياسي له وظيفة مهمة في الهضم

وظيفة البنكرياس — السائل المنفرز منه يؤثر في ثلاثة أحوال

أولاً يؤثر على المواد الزلالية كتأثير العصير المعدي تماماً ويحيلها الى ببتون كي يتم هضم تلك المواد التي لم تهضمها المعدة

ثانياً يؤثر على المواد النشوية ويحيلها الى سكر أي أنه يتم هضم المواد النشوية التي لم يتم هضمها باللعاب

ثالثاً يؤثر على المواد الدسمة كالزيوت والدهونات ويحيلها الى مستحلب قابل للامتصاص أي أنه يتم ذوبان تلك المواد التي لم يتم ذوبانها بالصفراء ومنه يعلم أهمية هذا العصير في البنية

الكبد — هو العضو الاكبر والاثقل من الاعضاء الاضافية وهو موضوع في المراق الايمن تحت الحجاب الحاجز على يمين المعدة

أنظر شكل (٢٠) (١) صحيفة ٣١

الحوصلة المرارية — موضوعة في الجزء المقدم من الكبد ووجهها العلوي ملتصق بنسوج الكبد . وبنسيج الكبد جملة خلايا تجهز الصفراء وجملة قنوات صفراوية توصل السائل المنفرز من الخلايا الى خارجها

(١) رسم هناك خطأ (٢٢)

وتنتهي بقناة عمومية هي القناة الكبدية التي توصل هذا الافراز بعضه الى الحويصلة الصفراوية لتخزينه و بعضه للامعاء مباشرة

وظائف الكبد — للكبد وظيفتان مهمتان

الاولى افراز الصفراء وهو سائل مر جداً مكون من أملاح معدنية أهمها الفوسفات وأملاح عضوية وهي التي تعطي الصفراء مرارتها المعلومة ومادة ملونة وهذه الاملاح ترسب أحياناً في احدى القنوات الصفراوية وتكون حصوات تكون سبباً لآلام ثقيلة جداً تسمى بالمغص الكبدى

الثانية افراز السكر عند احتياج البنية اليه

وللكبد وظائف أخرى لحماية الجسم من المواد السامة لدرجة مخصوصة وعدم تسممه بها لحد معلوم

وظيفة الصفراء — اذابة المواد الدسمة الموجودة في الاغذية كالزيوت والمواد الدهنية وصيرورتها قابلة للامتصاص وذلك بانصبابها من الحويصلة الصفراوية في الاثنى عشري وتأثيرها على المواد الدسمة كان معروفاً من زمن

ولذا كان بعضهم يستعمل الصفراء في ازالة بقع المواد الدسمة من الملابس

الطحال — في المراق الايسر على يسار قعر المعدة ويجاور من أعلا الوجه السفلي للحجاب الحاجز ومن الامام والخلف جدران البطن وللآن لم تعرف له وظيفة حقيقية . وقيل انه يقوم بتكوين الكرات البيضاء للدم وفي حالة استئصاله الغير مميت تقوم مقامه الغدد الينفاوية في هذه الوظيفة وتزداد في الحجم عن طبيعتها كما انه يشترك في تكوين حمض البوليك من المواد الزلالية

البريتون — غشاء مصلي على شكل كيس سطحه الباطني أملس مندى بكمية من سائل مصلي

وظيفة البريتون — صيرورة سطح الاحشاء البطنية أملس لاجل سهولة حركاتها وربط أحشاء مختلفة بما يجاورها بحيث أن بعض هذه الاحشاء يكون ساكناً و بعضها يكون متحركاً

كيفية حصول هضم الاغذية

بتناول الاغذية ووضعها في الفم تمزقها الاسنان وتطحنها وتهرسها بحركة الفكين ومن حركة المضغ ينفرز اللعاب من الغدد اللعابية فيؤثر على المواد النشوية الموجودة في الاغذية ويجعلها قابلة للهضم مبدئياً وكلما كان المضغ كثيراً كان الهضم أسرع ومتى تم المضغ يحمل

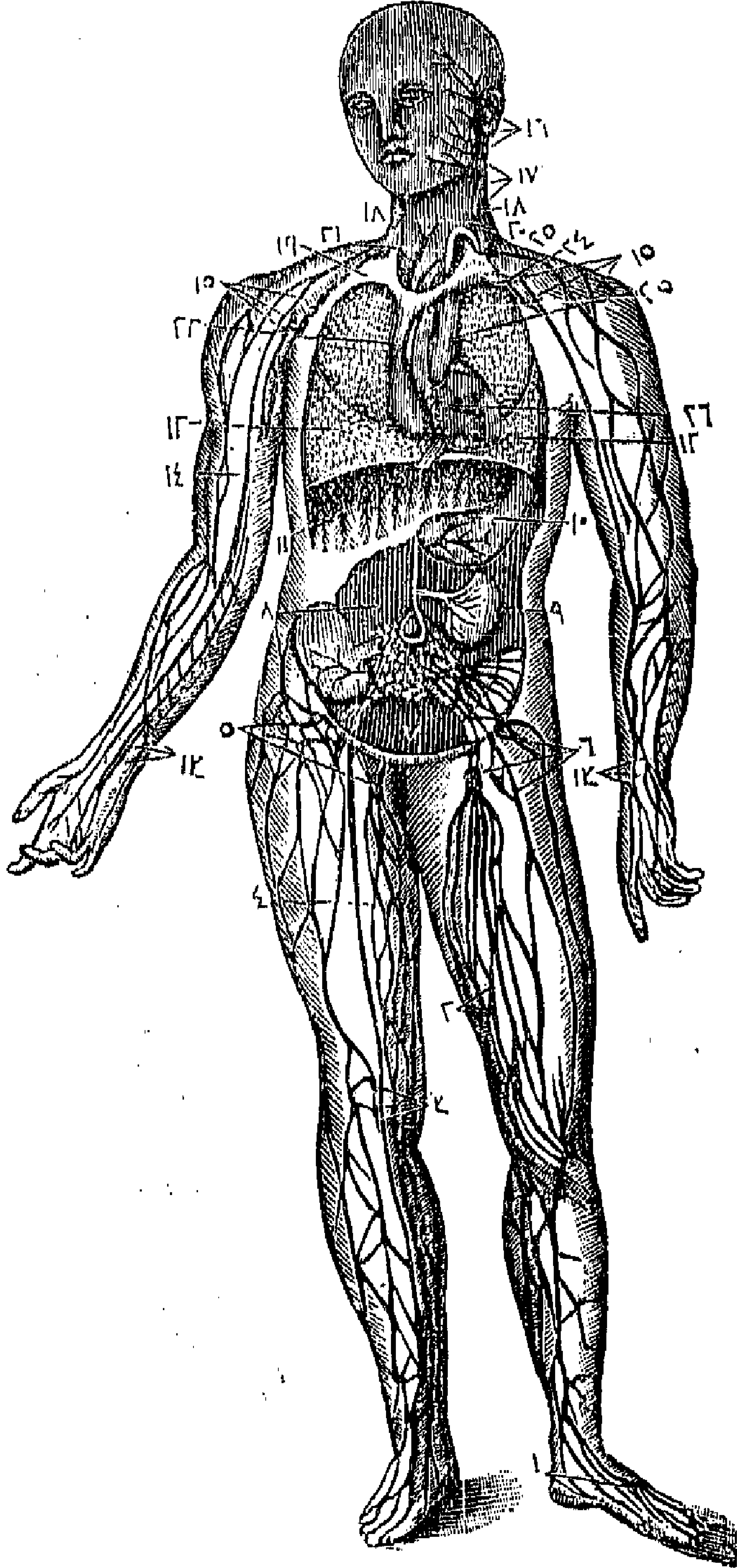
اللسان الكتلة الغذائية على سطحه بحركاته ويطرحها الى الفم الخلفي للبلع وعند ذلك تضغط البلعة الغذائية على لسان المزمار عند مرورها ليغطي فتحة الحنجرة ويمنع دخول الاغذية فيها وتتقارب قائمتا اللهاة الخلفيتان من بعضهما وترتفع الغلصمة فتنسد الفتحة الانفية الخلفية لعدم دخول الاغذية في تلك الفتحة ثم تنقبض عضلات البلعوم من أعلى الى أسفل فتطرد البلعة أمامها الى أن توصلها الى المرئ ومنه تنفتح فتحة الفؤاد فيسقط الغذاء في تجويف المعدة وتنغلق تلك الفتحة لعدم رجوع الاغذية وتتحرك المعدة لمزج الكتلة الغذائية ببعضها وينفرز من سطحها العصير المعدي السابق ذكره فيؤثر على الاغذية ويحيلها الى عجينة رخوة تسمى بالكيموس ثم ينفتح البواب فتمر منه الكتلة الغذائية الى الاثنى عشري وينغلق لعدم رجوع الاغذية للمعدة وهناك تنصب عليها الصفراء وافراز البنكرياس فتستحيل الى عجينة رخوة سائلة قابلة للامتصاص تسمى بالكيلوس فتمر فى المعى الدقيق وجزء من المعى الغليظ فينصب عليها العصير المعوي فيؤثر على المواد النشوية ويحيلها الى سكر فالقابل منها للامتصاص يمتص بواسطة الاوعية الليمفاوية والاوعية الشعرية والغدد الماصة وما يبقى من الفضلات يخرج برازاً

فجزء من الكيلوس يمتص بواسطة الاوعية الشعرية التي تنتهي في جذع كبير يسمى بالوريد الباب الذي يدخل الكبد ويتفرع فيه الى جملة فروع وفريعات دقيقة جداً تنتشر بين الخلايا الكبدية التي تؤثر على بعض متحصلات الهضم وتحيلها الى جليكوجين أي مادة سكرية قابلة للامتصاص في الدورة الدموية ثم تجتمع هـذه الفريعات الى فروع وتنتهي ثانياً الى الوريد الكبدي وهو ينقلها الى الاجوف السفلي ومنه الى القلب وعند ذلك تتم الدورة الصغرى

أما الباقي من متحصل الهضم فيمتص بواسطة الغدد والاوعية الليمفاوية والاوعية الشعرية فينصب في القناة الصدرية التي تقبل أيضاً متحصل امتصاص الغـدد الليمفاوية لباقي أعضاء الجسم ومنها تنصب تلك المواد في الوريد تحت الترقوة اليسرى ثم في الاجوف العلوي ومنه الى القلب

وتتم هذه الافعال بواسطة الجهاز الدوري

شكل (٢٢) أشهر الاوعية والغدد الليمفاوية فى الجسم *



* (١و٢و٣و٤و٥و٦) الاوعية والغدد الليمفاوية من الطرفين السفليين (٧) غدد مساريقية (٨) مصدر القناة الصدرية (٩) أوعية الكلى الليمفاوية (١٠) أوعية المعدة الليمفاوية (١١) أوعية الكبد الليمفاوية (١٢و١٢) أوعية الرئتين الليمفاوية (١٣و١٤و١٥) الغدد الليمفاوية بالذراع (١٦و١٧و١٨) الاوعية الليمفاوية بالعنق (١٩و٢٠) وريدان كبيران (٢١) القناة الصدرية عند صبها فى الوريد تحت الترقوة (٢٢) الاوعية الليمفاوية للقلب

وظيفة الجهاز الدوري

١ . توصيل الدم الى الانسجة لتغذيتها

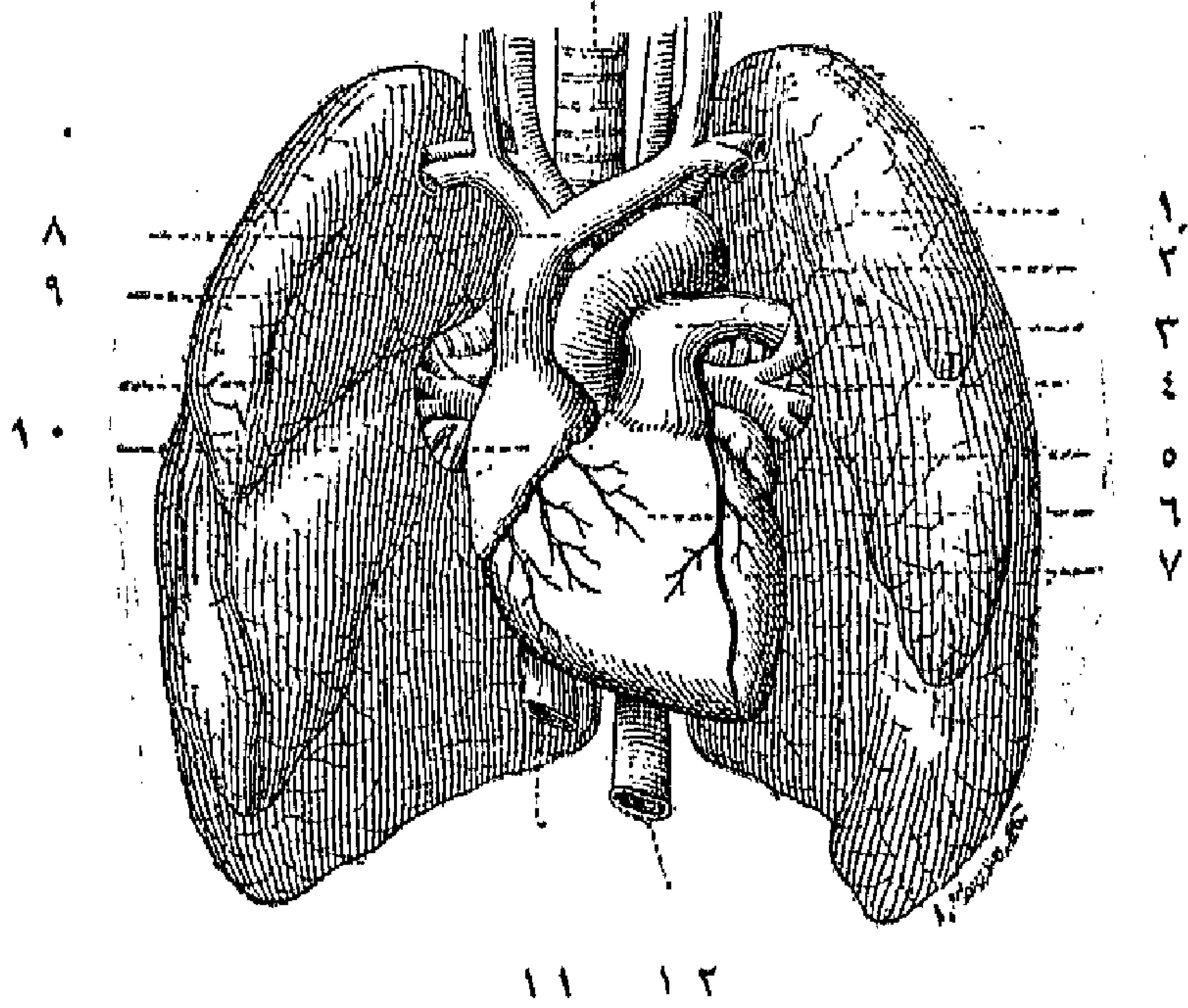
٢ حمل أوكسجين الهواء الى الانسجة وأخذ حمض الكربونيك منها لطرده من الجسم بالرئتين

٣ حفظ حرارة الجسم بدرجة واحدة

فالجهاز الدوري يشتمل على الاوعية الدموية المتوزعة في عموم الجسم فالشرايين تحمل الدم النقي الشرياني لتوزعه على جميع أجزاء الجسم والاوردة تعيد الدم الفاسد الى القلب الذى هو الآلة أو الطلومبة الدافعة التي تحرك الدم بعموم الجسم

القلب — هو عضو من أعضاء الجسم المهمة ان لم يكن أهمها موضوع في الصدر بين الرئتين مرتكز على الحجاب الحاجز يحس بضربات قمته في موازاة حلمة الثدي الايسر ومغلف بكيس مصلي يسمى بالتامور منقسم الى قسمين كل منهما به تجويفان يسميان اذينا و بطينا أيمن وأذينا و بطينا أيسر ويوجد في فتحتي اتصال الأذين الأيمن بالبطين الأيمن صمام يسمى تريكو سبيدس وفي فتحتي اتصال الاذين الايسر بالبطين الايسر صمام يسمى مترالا ووظيفة هذين الصمامين منع رجوع الدم مدة انقباض البطينين

شكل (٢٣) القلب وأوعيته الرئيسية والرئتين من الامام *



* (١) الرئة اليسرى (٢) قوس الاورطي (٣) الشريان الرئوي (٤) الشعبة اليسرى (٥) الاذين الايسر (٦) البطين الايمن (٧) البطين الايسر (٨) الاجوف العلوي (٩) الرئة اليمنى (١٠) الاذين الايمن (١١) الاجوف السفلي (١٢) الاورطي

فالاذين اليميني مفتوحة فيه الاوردة الرئوية

والبطين اليميني به فتحتان احداهما موصلة للاذين الأيمن والاخرى الى الشريان الرئوي

والشريان الرئوي من البطين الأيمن والأورطي من البطين الايسر وفى ابتداء منشأ هذين الوعاءين صمامات وظيفتها منع رجوع الدم عند انقباض القلب ثم ان هذين الفرعين ينقسمان الى فروع

والفروع الى فريعات في جيع أجزاء الجسم وكل فريع منهـا يتصل بفريع وريدي أي يتصل باحد أطراف الاوردة

ثم ان الشريان الرئوي يتفرع الى فرعين أحدهما للرئة اليمنى والثاني للرئة اليسرى وبواسطته تتم الدورة التي تحصـل في الرئتين أي الدورة الصغرى

أما الاورطي فهو أكبر وعاء شرياني في الجسم فيتجه من البطين الايسر حاملا للدم النقي الشرياني وبواسطته يتوزع الدم فى جميع أجزاء الجسم وتتم الدورة الكبرى

والاوردة التي تبتدئ بفريعات صغيرة عديدة تنقسم أخـيراً الى فرعين عظيمين يسميان بالوريدين الاجوفين النازل والصاعد ووظيفتهـا رجوع الدم الى القلب بعد دورانه في جميع أجزاء الجسم بواسطة الشرايين

وبهـذه المعلومات سهل علينا معرفة سير الدورة الدموية فالدم الذي يدفعه القلب في شريان الاورطي يمر فيه ويتوزع بواسطة فروعه وفريعاته في عموم الجسم وينتهي بالاوعية الشعرية وفي هذه الاخيرة يغذى الجسم وبعد ذلك يحمل الفضلات من الانسجة ويمر في أصول الشرايين ويسير في الفروع والفريعات المختلفة لها وينتهي

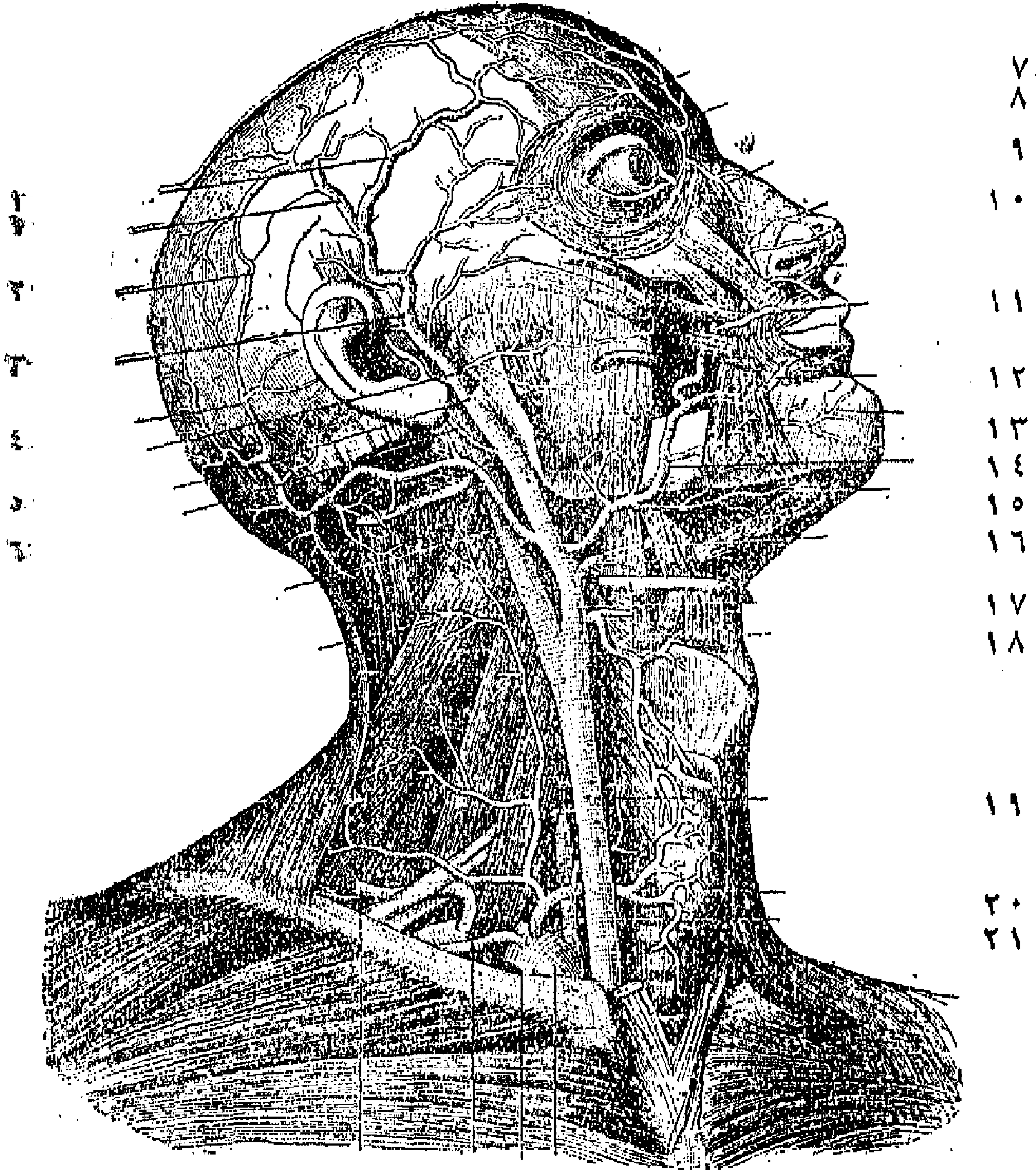
أخيرًا الى الوريدين الاجوفين ومنهما الى الأذين الأيمن ومنه الى البطين الأيمن ليطرده الى الشريان الرئوي وبواسطته ينتشر في الرئتين بالاوعية الشعرية ليتخلص من غاز حمض الكربونيك ويكتسب بدله غاز الاوكسجين بواسطة التنفس وبذلك يستحيل الدم الوريدي الى دم شرياني صالح للتغذية فيدخل في الاوردة الرئوية ويسير فيها حتى يصل الى الاذين الايسر ومنه الى البطين الايسر فيطرده الى الاورطي وهكذا تتتابع الدورة الدموية في الجسم

أما الدورة الصغرى أي دورة الوريد الباب فقد سبق ذكرها في الكلام عليه

ثم ان دم الانسان يدور هذه الدورة في الجسم في مدة ٢٣ ثانية تقريبًا بمعنى ان الوقت الذي يمضي من خروجه من القلب الى عودته اليه هو هذه المدة

ومن انقباض القلب لطرد الدم للاوعية وقبولها فيه ثانيًا ينشأ صوت يدرك بالسمع يسمى بضربات القلب التي تكون منتظمة في الحالة الصحية وبالعكس في الحالة المرضية وتدرك باللمس في الشرايين الظاهرة من الجسم كالشريان الكعبرى الذي منه يعرف النبض

شكل (٢٤) الشرايين وتفرعاتها في الرأس والوجه والعنق *



* (١و١) الشريان الصدغي السطحي (٢) الشريان المؤخري (٣) الشريان الصدغي السطحي (٤) الشريان الوجهي الظاهر (٥) الشريان الفكي الباطني (٦) الشريان الصيواني الخلفي (٧) الشريان فوق الحجاج العلوي (٨) الشريان الجبهي (٩) الشريان الانفي الظاهر (١٠) الشريان الجناحي الانفي (١١) الشريان الاكليلي العلوي (١٢) الشريان الاكليلي السفلي (١٣) الشريان الذقني (١٤) الشريان الوجهي (١٥) الشريان تحت الذقن (١٦) الشريان اللساني (١٧) الشريان السباتي الظاهر (١٨) الشريان الدرقي العلوي (١٩) الشريان السباتي المشترك (٢٠) الشريان الدرقي السفلي (٢١) الشريان الفقري (٢٢) الشريان تحت الترقوة (٢٣) الشريان الثديي الباطن (٢٤) الشريان فوق اللوح (٢٥) عظم الترقوة

الدم — هو سائل لزج لونه أحمر قانئ ان كان شريانيا وأزرق غامق ان كان وريديا

وظائف الدم — هي انه يحمل للانسجة المواد المغذية الرخوة بالجهاز الهضمي والاوكسجين بواسطة الرئتين — وواسطة لاخراج جميع الفضلات الى الخارج اما بواسطة الجهاز التنفسي أو بطريق الجهاز البولي أو الجلد . ويحفظ حرارة الجسم بدرجة واحدة

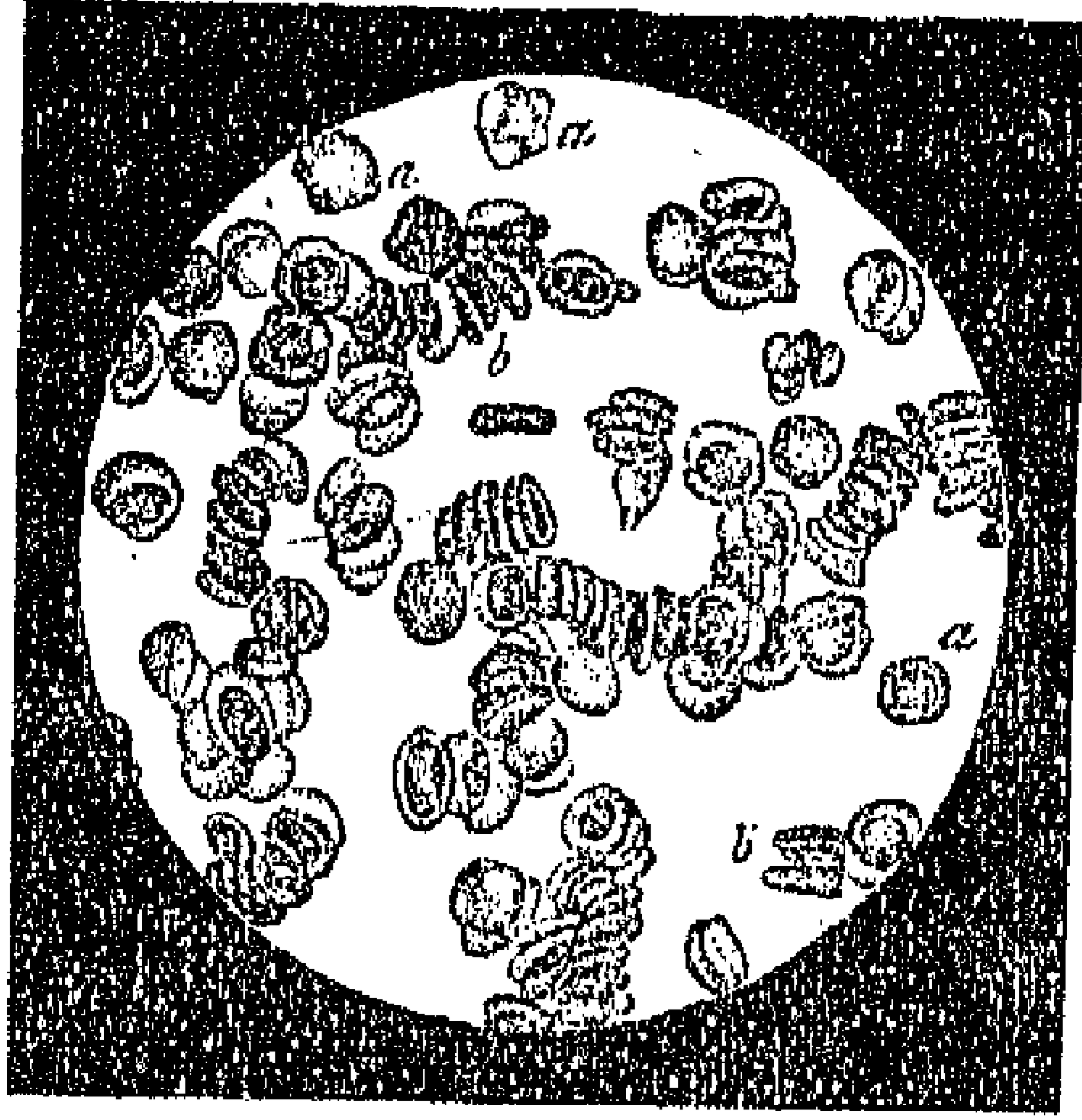
تركيب الدم — بفحص الدم بالميكرسكوب نجده مكونا من سائل أصفر اللون يسمى بلاسما تسبح فيه أجسام صغيرة تسمى بالكرات البيضاء والحمراء

والكرات الحمراء أكثر عددًا من الكرات البيضاء حيث نجد مقابل كل كرة بيضاء ٥٠٠ الى ٦٠٠ كرة حمراء وفي الدم السليم نجد في كل متر مكعب خمسة ملايين كرة حمراء في الذكر وأربعة ملايين ونصف في الانثى

وظيفة كرات الدم — هي نقل الاوكسجين من الهواء الموجود في الرئتين الى الانسجة وداخل الكرات الحمراء مادة ملونة مهمة تسمى هيموجلوبين وأهمية هذه المادة انها تتحد مع الاوكسجين بسهولة

ومن وظائف كرات الدم البيضاء حماية الجسم من الميكروبات المرضية لأنها تقتلها اذا تغلبت عليها وتساعد على امتصاص المواد الزلالية والدسمة

شكل (٢٥) كرات الدم الحمراء والبيضاء



الجهاز التنفسي

هذا الجهاز مركب من أعضاء تقبل الهواء لتعطي أوكسچينه للدم لاصلاحه وتخرج الغاز الذي لا منفعة له في الجسم وهى الحنجرة والقصبة الهوائية . والشعب والرئتان

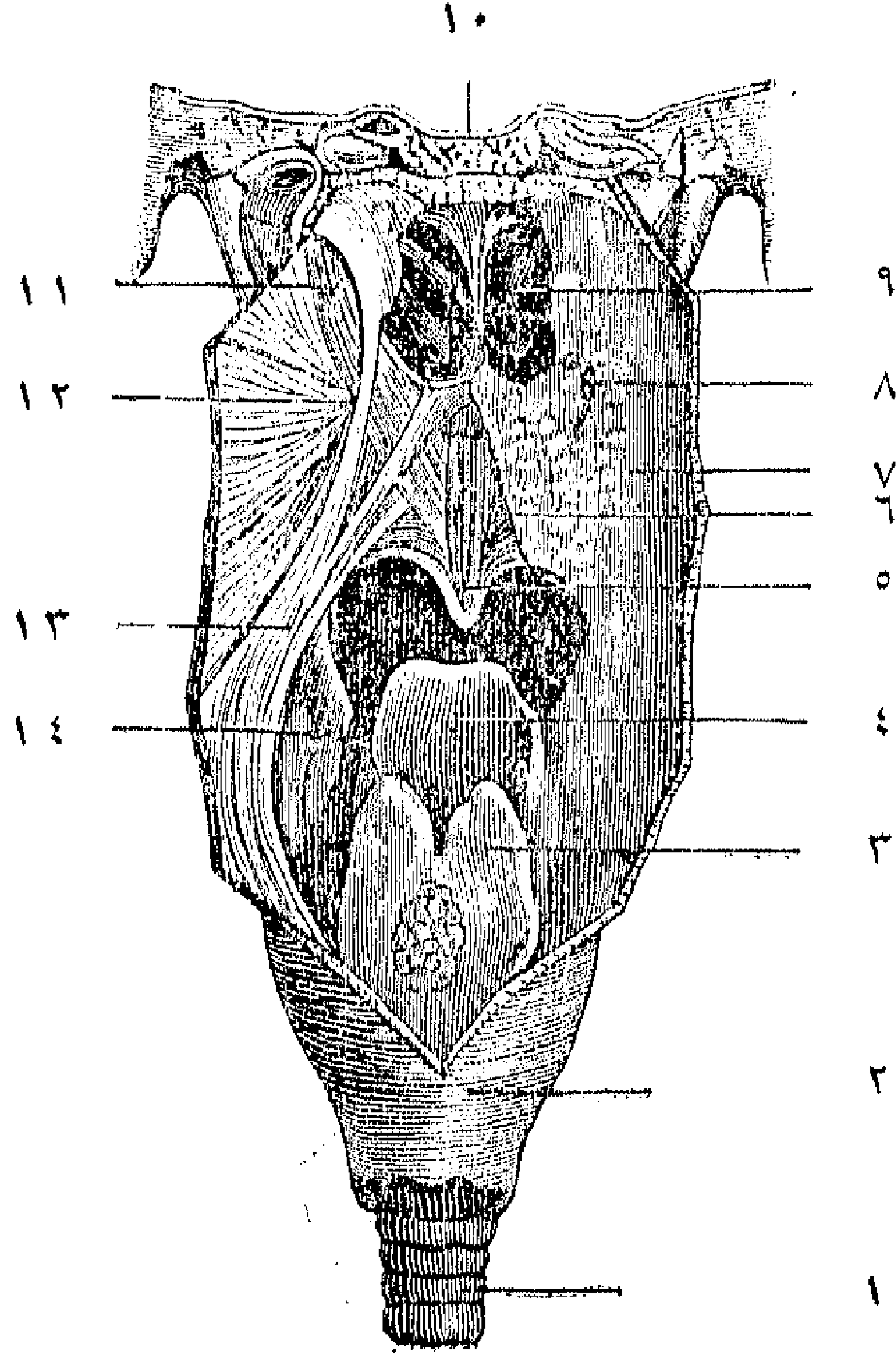
الحنجرة — هي ابتداء أعضاء التنفس ولها زيادة عن ذلك وظيفة تكوين الصوت وهي موضوعة في الجزء العلوي المتوسط المقدم

من العنق بين العظم اللامى من أعلى والقصبة من أسفل وامام المرئ وخلف الجلد وعضلات العنق المقدمة وتكون في العنق بروزًا يسمى بتفاحة آدم مركبة من غضاريف متصلة ببعضها بأربطة وتتحرك على بعضها بعضلات

أما لسان المزمار فموضوع بين قاعدة اللسان والغضروف الدرقي وشكله مثلث معد لسد فوهة الحنجرة وقت الازدراد والغضاريف منضمة لبعضها بواسطة أربطة

أنظر شكل ٢٦ صحيفة ٥١

شكل (٢٦) الحنجره والبلعوم من الخلف *



* (١) القصبة الهوائية (٢) الغضروف الحلقي (٣) الغضروف الطرجهالى (٤) لسان المزمار (٥) الغلصمة (٦) سقف الحنك اللحمي (٧) جدار البلعوم (٨) بوق استاكيوس (٩) فتحة الحفر الانفية الخلفية (١٠) العظم الوتدي أحد عظام الجمجمة الموضوع بقاعدتها (١١و١٢و١٣) عضلات البلعوم (١٤) اللوزة

المزمار — هو الجزء الضيق من الحنجرة وهو المسافة المثلثة المحصورة بين الاربطة الصوتية اليمنى واليسرى ولاقطاره المختلفة على حسب الاشخاص ارتباط بأوصاف الصوت والسطح الباطن للحنجرة

مغطى بغشاء مخاطي هو امتداد من الغشاء المخاطي للبلعوم

القصبة — هي امتداد من الحنجرة موضوعة في الجهة المقدمة الوسطى من العنق أمام المرئ وتتفرع في الصدر الى فرعين يسميان بالشعبتين اليمنى منهما قصيرة واليسرى دقيقة واليمنى منقسمة الى ثلاثة فروع واليسرى الى اثنين وهـذا الانقسام مقابل لعدد الفصوص الموجودة في كل رئة وهذه الفروع جميعها تدخل في المنسوج الخاص للرئتين وتتفرع فيه الى فروع كثيرة

الرئتان — عضوان شكلهما مخروطي ومنسوجهما المركب لهما ذو طبيعة اسفنجية موضوعان في تجويف الصدر ومنفعتهما احالة الدم الوريدي الى دم شرياني وكل رئة مالئة لنصف الصدر وقاعدتهما مرتكزة على الحجاب الحاجز وقمتها متجهة الى أعلى ملامسة للفتحة العليا للصدر الموجودة بين الضلعين الاولين والعمود الفقري منفصلان عن بعضهما بحاجز من البلورا

وكل من الرئتين منقسم الى فصوص فاليمني منقسمة الى ثلاثة واليسري الى اثنين ولونهما يختلف باختلاف السن وحالة الصحة والمرض . فيكون الاختلاف المذكور من اللون الاحمر الوردي الى اللون الازرق المسود وسطح الرئة مغطى بتمامه بالبلورا وتتكون من

جملة حويصلات تسمى بالحويصلات الرئوية وجملة أوعية ويأخذ الدم حال مروره في الشبكة الوعائيـة المحاطة بالحويصلات الرئوية أوكسچين الهواء الموجود في هذه الحويصلات ويعطى بدله حمض كربونيك أو بخارًا مائيا يخرجان مع الزفير

وأعصاب الرئة تأتي من الرئوي المعدي ومن العظيم السمباتوي

البلورا — هى غشاء مغلف للرئتين مكوّن لثلاثة أكياس مصلية اثنان كبيران جانبيان وواحد مقدم متوسط . فالأولان يحتويان على الرئتين والاخير على القلب وسطحها الباطن يفرز مواد مصلية تسهل حركة الرئتين

أنظر شكل ٢٣ صحيفة ٤٤

الحجاب الحاجز عضلة مفرطحة تفصل التجويف الصدري عن البطن وهو أعظم عضو فعال في حركة التنفس بانقباضه وانبساطه

التنفس ضروري جـدًّا للحياة وأي مانع يمنعه ينشأ عنه الموت في الحال ويسمى الموت بالاسفكسيا كالموت بالغرق والخنق والشنق وكتم النفس وكلما كانت كمية الهواء النقي الداخلة للجسم كثيرة كانت استفادة الجسم منها أكثر وبالعكس

مثال ذلك الاولاد الذين يعيشون في الخلاء المحتوي على هواء نقي فانهم يكونون أقوى بنية وصحتهم معتدلة بخلاف الاولاد الذين يعيشون في جو المدن غير النظيفة الحامل للأتربة

ويتم التنفس بحركتين شهيق وزفير ففي حركة الشهيق تنقبض عضلة الحجاب الحاجز وترتفع الاضلاع بعضلاتها وتنخفض أحشاء البطن الى أسفل فيتسع تجويف الصدر فيدخل الهواء من الأنف والفم مارًّا في الحنجرة والقصبة الهوائيـة والشعب الى أن يصل الى الحويصلات الرئوية فيلامس الدم الوريدي بغشاء الحويصلات فيحصل بينه و بين الدم الوريدي تبادل عنصري فالهواء يأخذ من الدم الوريدي المواد غير الصالحة للبنية (حمض كربونيك) و يعطي الدم المواد الصالحة (أوكسجين)

وفي حركة الزفير تهبط الاضلاع وترتفع أحشاء البطن بانبساط الحجاب الحاجز ومنها يخرج الهواء غـير الصالح للتنفس (حمض ألكربونيك) من مجاريه التي دخل منها

الجهاز البولي

هذا الجهاز يتكون من غدتين مفرزتين وهما الكليتان ومن قناتين موصلتين لسائل الافراز وهما الحالبان ومن مستودع يتجمع فيه سائل الافراز وهو المثانة

الكليتان — عضوان موضوعان في الجدار بين الخلفيين لتجويف البطن وشكلهما كشكل حبة لوبيا وبالحافة الانسية لكل منهما تجويف يسمى بفرجة الكلية تخرج منه أوعيتها وأعصابها وتدخل ولون الكلى أحمر مائل للسواد ومنسوجها مكون من عدة قنوات تسمى بالقنوات البولية وبها أوعية وأعصاب

الحالبان — يبتدئان من الكلى وينفتحان في باطن المثانة

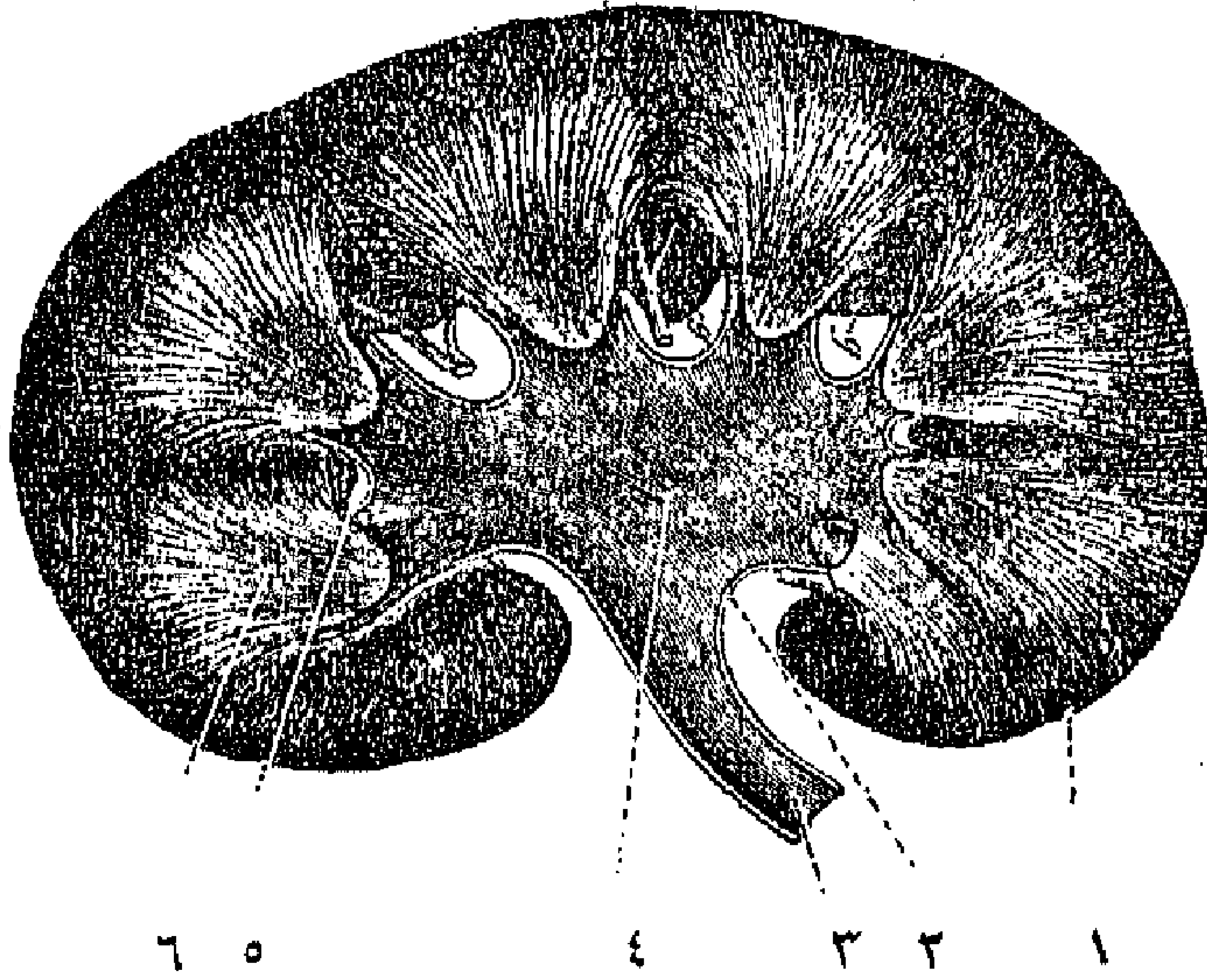
المثانة — هي كيس عضلي غشائي يتجمع فيه البول قبل خروجه الى الخارج ومنفعتها عدم خروج البول على الدوام وموضوعة في الجهة المقدمة من الحوض الصغير وتجاور من الخلف المستقيم وتتركب من ثلاثة أغشية مصلي وعضلي ومخاطي ومتى امتلأت المثانة يخرج منها البول بالارادة الى الخارج بواسطة قناة مجرى البول

والكليتان من أعضاء الافراز المهمة جداً لتنقية الدم لتتميم

وظائف الحياة والسائل الذي تفرزه وهو (البول) مختلف التركيب والمقدار بالنسبة للسن والصحة والمرض وسيأتي الكلام عليه في باب آخر

وان حصل عطل في احدى الكليتين لاصابتها بحالة مرضية تعوضها الاخرى وان أصيبا معا بحالة مرضية توجب عطل وظيفتهما مات الانسان بتسمم الدم

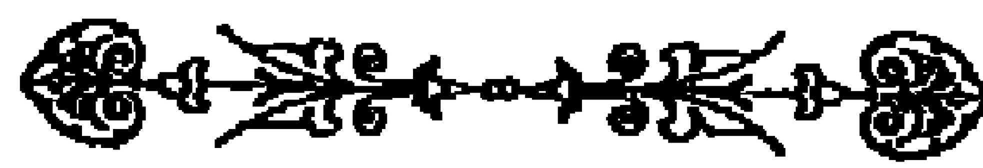
شكل (٢٧) *



* (١) الجوهر القشري للكلى (٢) فرجة الكلى (٣) الحالب وهو القناة الموصلة البول من الكلى للمثانة وفي بعض الاحيان تنسد تلك القناة برسوب مواد رملية بها أو حصاة صغيرة فيحدث عند ذلك المغص الكلوي (وجع الجنب) (٤) حوض الكلى (٥) حويض الكلى (٦) كؤس الكلى أو هريماتها

وقدا كتفينا بشرح تركيب الجسم ووظائف أعضائه وفيما ذكرنا كفاية ولم نتعرض لذكر الباقي من الاعضاء . . . . التي سنشرحها في مؤلف خاص لاطلاع من تحتاج مهنته الرجوع اليه

وسنشرح بعدذلك القوانين الصحية الشاملة لمعيشة الانسان في جميع أطوار حياته وما يطرأ عليه من الامراض وكيفية الوقاية منها



الباب الثاني

الوسائط الضرورية للحياة

حيث ظهر لنا الآن تركيب جسم الانسان وما يحتوي عليه من الاعضاء ووظائف كل منها وجب علينا معرفة الوسائط الضرورية لمعيشته التي بدونها لا تتم الحياة

الفصل الاول

الهواء

الهواء — غاز مركب من الأوكسجين والازوت محيط بجميع الكرة الأرضية وهو من العوامل الضرورية للحياة كالطعام ويختلط بالهواء غاز آخر يعرف بحمض الكربونيك وأبخرة مائية من تصاعد المياه وغبار منتشر من سطح الارض وأرجون واوزون ونوشادر وخلاف

ذلك ومنزلة الهواء خارج الجسم منزلة الدم داخله يتنفس منه الانسان غاز الأوكسجين بحركة الشهيق لاصلاح الدم الفاسد ويخرج حمض الكربونيك غير الصالح للتنفس بحركة الزفير كما تفعل ذلك جميع النباتات بعكس ما كان يعتقد من قبل من أن النباتات تأخذ حمض الكربونيك وتخرج الاكسجين في عملية تنفسها والحقيقة هي

ان جذور النباتات غير قادرة على امتصاص الكربون ضمن باقي المواد الاخرى التي تتغذى منها باقي النبات وحيث ان الكربون ضروري لتكوين موادها العضوية فهي تحصل عليه من غاز حمض الكربونيك الموجود بالجوّ بأن تأخذه بواسطة المسام الموجودة في بشرة أوراقها (الثغور) فتتحد مع العصارة الصاعدة غير المجهزة حتى اذا تلامست مع غاز حمض الكربونيك الآتي في الجوّ يحصل بينهما تبادل عنصري ينشأ عنه تكوين مواد عضوية أهمها النشاء الا ان هذا النشاء غير قابل للذوبان في عصارتها فهو لا يستطيع حينذاك أن ينتشر في جدران الخلايا فتستعين بذوبانه أي النشاء باستنشاق غاز الاوكسجين لكي يؤثر على المواد النشوية بمساعدة الخميرة الموجودة داخل خلاياها المعروفة بالدياستاذ فتستحيل المواد النشوية الى مواد سكرية قابلة للامتصاص وبهذا التفاعل أي

احتراق المواد النشويةالى سكرية ينتج عنه خروج حمض الكربونيك كما تفعل ذلك الحيوانات

فالهواء عليه مدار التنفس لانه متى لامس الدم الوريدي يحيله الى دم شرياني صالح لتغذية الجسم بحيث انه اذا انقطع عن الحيوان والنبات هلكا جميعاً

وكل الف جزء من الهواء النقي الصالح للتنفس يحتوي على النسبة الآتية

أوكسجين	١٩٧	جزء
أزوت	٧٨٨	«
أبخرة مائية	١٤	«
حمض كربونيك	١	«
	١٠٠٠	

وان زاد مقدار الأوكسجين عن النسبة المذكورة فاستنشاقه يسرع دورة الدم وان زاد مقدار حمض الكربونيك فاستنشاقه يحدث آلاما في الرأس وانحطاطا وهبوطا في الجسم ثم الاختناق

ويختلف التركيب الكيماوي بحسب ابتعاده واقترابه عن سطح الأرض وكل مائة جزء من الهواء النقي الصالح للتنفس تحتوي على

النسبة الآتيـة بحسب ابعاده عن سطح الأرض حسب الجدول الآتي

الابعاد بالكيلومتر	حمض الكربونيك	اوكسجين	أرجون	أزوت	ايدروجين
٠٠	٫٠٣	٢١٫	١٫٢٠	٧٧٫٧٥	٫٠٢
١٠	٫٠٢	١٨٫٤٣	٠٫٧٥	٨٠٫٧٤	٫٠٦
٢٠	٫٠١	١٦٫٠٧	٠٫٤٦	٨٣٫٢٦	٫٢٠
٣٠	—	١٣٫٩٠	٠٫٢٨	٨٥٫١٨	٫٦٤
٤٠	—	١١٫٨٦	٠٫١٦	٨٥٫٩٤	٢٫٠٤
٥٠	—	٠٩٫٨٣	٠٫١٢	٨٣٫٩٤	٦٫١١

ومن هـذا الجدول يعلم ان الانسان لا يستطيع أن يعيش في هذه الابعاد ويمكنه أن يعيش على بعد لا يزيد عن الف متر من سطح الارض وان كان بعض السواح مثل Zurbriggin زوربريجن استطاع أن يرتفع الى ستة آلاف قدم فوق جبال الحملايا بالهند الا أنه أصابه الضعف والانحطاط وضيق في التنفس وارتخاء في العضلات وخروج الدم من الاغشية المخاطية (الرعاف).

وأغلب المشتغلين بالطيران استطاعوا أن يرتفعوا لغاية ٨٦٠٠

قدم مثل ما حصل لكروسبيه سبينيل وسيفيل اللذين ماتا بسبب هذا الارتفاع

ثم ان التأثيرات التي يشعر بها الانسان في الارتفاعات الزائدة عن الف متر هي سرعة ضربات القلب والخفقان

فسادالهواء — يخالط الهواء في حالته الطبيعية مواد خلاف تركيبه أخصها حمض الكربونيك الذي يزداد في المدن والاماكن المزدحمة بالسكان وفي أود النوم غير المتجدد هواؤها ومن طبيعة هـذا الغاز انه ينحدر الى أسفل لثقله فيوجد بكثرة في قاع الآبار وهذا سبب موت كثير من الغواصين الذين ينزلون في الآبار لاستخراج شيء منها ويعتقد العوام ان سبب موتهم وجود عفريت في تلك المحلات

ومن علامات هـذا الغاز انه يطفئ النور وعند ذلك لايجوز الدخول في المحلات المذكورة غير المتجدد هواؤها الا اذا أشعل نور فيها فاذا طفئ كان دليلاً على وجود حمض الكربونيك فلتنقية هواء تلك المحلات يطرح فيها كمية من الجير الحي وبعد ذلك يوضع بها مصباح فاذا استمر نوره كان ذلك دليلا على زوال حمض الكربونيك فيسوغ الدخول فيها بدون خطر

ومن المواد التي تفسد الهواء مايخرج من الجسم بواسطة البخار

الرئوي والجلدي وللابخرة المذكورة رائحة مخصوصة تتشربها الثياب والاثاث فتعين على فساد الهواء خصوصاً فى الاماكن المزدحمة بالناس كما يشاهد في بعض السجون غير الصحية والتي قد ينشأ من فساد هوائها انتشار بعض الامراض بين المسجونين ولكمية البخار المائي في الهواء تأثير عظيم في صحة الانسان فاذا كان الهواء متشبعاً بالبخار كان العرق قليلا وكذا الافراز البولي وبالعكس اذا كان الهواء جافاً واذا كان الهواء رطباً حارًّا أحدث ارتخاء وضعفاً فى الجسم ومن المشاهد أن المرضى ينقهون بسرعة متى كان الطقس جيداً

واذا كان الهواء بارداً رطباً يتسبب عنه أمراض الصدر والمفاصل والاسهالات لانه يحط درجة الحرارة الحيوانيـة فينقص العرق الجلدي

واذا كان جافاً ودرجة حرارته مرتفعة زاد التبخر الجلدي والرئوي وعند ذلك يحدث نقص ظاهر فى ثقل الجسم

أما اذا كان جافاً بارداً فيكون منعشاً للجسم

ومن أسباب فساد الهواء الابخرة الغازية المتصاعدة من البرك والمستنقعات والمراحيض ومن مداخن الوابورات والفابريقات المجاورة للمساكن غير المستوفية الشروط الصحية

الوقاية من فساد الهواء

١ يمنع نوم جملة أشخاص فى مكان واحد مغلق الابواب والنوافذ واذا كان غير ممكن تقليل النائمين فى غرفة واحدة وجب ترك بعض النوافذ مفتوحاً فتحاً كاملاً أو بعض الفتح . أما الخوف من دخول البرد فوهم لان دخول الهواء البارد أقل ضرراً من التنفس في الهواء الفاسد

٢ يجب أن تكون محلات الاجتماع كالمدارس والمساجد والكنائس والسجون بها منافذ كافية للتهوية

٣ يجب فتح نوافذ غرف النوم مدة النهار واغلاقها قبل وقوع رطوبة المساء في الفصول الباردة وفي زمن الصيف لا مانع من فتح بعضها في الليل بشرط أن لا يكون مجرى الهواء ماراً على سرير النوم ولا سيما بالنسبة للاطفال

٤ يجب التحفظ من الهواء البارد الرطب في كل زمان ولا سيما مدة النوم و بعد التعب وعند وجود العرق

٥ يجب تعريض الفراش للهواء بضع دقائق

٦ يجب طلاء حوائط المنازل بالجير من زمن لآخر لاجل تنقية

الهواء من المواد العفنة والابخرة الفاسدة كلما دعت الضرورة لذلك

٧ يجب رش الأرض بالماء قبل الكنس لمنع تطاير الغبار منها ودخوله بمجاري التنفس بواسطة الاستنشاق الذي قد يسبب في بعض الاحيان نقل بعض الميكروبات الضارة للانسان

٨ يجب ردم البرك والمستنقعات المجاورة للمساكن

٩ يمنع التصريح بانشاء وابورات أو فابريقات أو معامل بجوار المساكن مالم تكن مستوفية الشروط الصحية تحرزاً من فساد الهواء بما يتصاعد منها من الدخان وعلى العموم يؤخذ رأي الادارة الصحية فيما يماثل تلك المحلات

معرفة كثافة الهواء — تعرف بالآلة المعروفة بالبارومتر الذي ينخفض فيه عمود الزئبق في الاماكن العالية ويرتفع في الاماكن المنخفضة لزيادة ثقل الهواء وبواسطة الآلة المذكورة يستدل على التغيرات الجوية فان ارتفاع الزئبق يدل غالباً على الصحو وانخفاضه يدل على حدوث المطر أو الرياح الشديدة

الفصل الثانى

الغذاء

القصد من تناول الغذاء اعطاء الجسم المواد التي تعين على نموه وتعويض ما يفقده الجسم والانتفاع بها كمواد احتراق يحفظ الجسم بها حرارته

ولكي نعرف أنواع الاطعمة التي تؤدي الى هذه النتيجة يلزمنا أن نعرف المواد التي يتركب منها الجسم نفسه

فالجسم يتركب من المواد الآتية

(١) ماء وهو يكون الجزء العظيم من الجسم لاننا لو فصلنا الماء من الجسم لنقص منه ثلثا وزنه

(٢) أملاح معدنيـة وأهمها كلورور الصوديوم (ملح الطعام) وكربونات وفوسفات الجـير وهذان الملحان هما المعول عليهما في تكوين العظام

(٣) المواد السكرية والنشوية وهى المواد التي عليها المعول في الاحتراق

(٤) المواد الدسمة وهي من مواد الاحتراق أيضاً

(٥) المواد الزلالية وهى قاعدة تكوين الانسجة ومصل الدم والكرات الدموية بل وجميع أعضاء الجسم

وخلاف ما ذكر توجد مواد أخرى بمقادير قليلة جداً مثل الحديد وهو عنصر مهم بالنسبة للدم وهو ان قل مقداره في الجسم أحدث المرض المسمى بالانيمي (فقر الدم)

يستنتج مما تقدم ان الاغذية لاجل أن تقوم بوظائفها المطلوبة منها يلزم أن تشتمل على هذه المواد التى ذكرناها

فالماء نجده في المشروبات التي نشربها وداخلا في تركيب كل المواد الغذائية

والاملاح المعدنية نجدها بكثرة في الخضروات

والمواد النشوية والسكرية نجدها في السكر والنشا والارز والخضروات كالبطاطس وغيرها

والمواد الدسمة نجدها في الزيوت والدهن والسمن

والمواد الزلالية أى المواد الازوتيـة نجدها في اللحوم وزلال البيض والجلوتين الموجود في القمح والكازيين الموجود في اللبن

ينتج مما تقدم ان الانسان يلزمه أن يجعل غذاءه من الانواع المذكورة وان كان أغلب الاغذية على حدتها تحتوي على جميع المواد المطلوبة للجسم.

فالخبز مثلاً يحتوي على مواد هى الجلوتين والنشا وأملاح أهمها ملح الطعام فلو أضيف الى الخبز قطعة من السمن وقليل من الماء تكوّن منهما غذاء تام

ثم ان طعام الفقير مهما كان بسيطاً فهو عادة يحتوي على كل المواد الغذائية على بساطتها وطعام الغني مهما كان متنوعا فهو لا يزيد عن المواد الغذائية المطلوبة

وكمية الغذاء الذي يحتاج اليه الانسان تختلف بالنسبة للسن والنوع والحالة الصحية وأحوال أخرى استثنائية فالرجل يأكل أكثر من الطفل والذكر أكثر من الانثى عادة والسليم أكثر من المريض وبالعكس في بعض الامراض كالبول السكرى

أنواع الاغذية

حيوانية ونباتية ومعدنية

الاغذية الحيوانية

اللبن — سائل أبيض معتم يحتوي على كرات من مواد دسمة ومواد زلالية وسكر اللبن وأملاح معدنيـة وأنواع الالبان المستعملة في التغذية ليست متحدة فى التركيب بل تختلف باختلاف المواد الداخلة فى تركيبها

وأكثر الالبان حلاوة لبن المرأة وكذا لبن الاتان فان هذين النوعين يحتويان على كمية قليلة من السمن والمواد الزلالية الموجودة في لبن البقر

ويختلف تركيب لبن المرأة في الاحوال الآتية

أولاً زمن الرضاعة فان لبن المرأة كلما صار قديماً كلما نقصت المواد الزلالية الداخلة في تركيبه

ثانياً الغذاء فان كان حاوياً لمواد زلالية كثيرة كان هذا داعياً الى ازدياد نسبة السمن والسكر وان كان حاوياً كمية عظيمة من المواد الدسمة كان هذا داعياً الى تقليل كمية السمن فى اللبن وان كان غذاؤها قليلاً قل

وجود الكاسين والمواد الدسمة في لبنها ولكن السكر يبقى على حالته

ثالثاً الاملاح المعدنية والكؤول والعلاجات التي تدخل في الجسم كذلك يدخل جزء منها في اللبن وهذا هو السبب في أنه لابد من الاعتناء الشديد بأغذية المرضعات حتى يكون لبنهن صالحاً لنمو أولادهن

أما لبن المعز فتكثر فيه القشطه وله رائحة تفوق رائحة لبن البقر مع أنه يقرب منه في التركيب

لبن الغنم يكثر فيه السمن والكاسيين

لبن الاتان — يقرب من لبن المرأة في التركيب الكيماوي فهو سهل الهضم وهذا هو السبب في أن كثيراً من الاطباء يصفونه لكثير من المرضى الذين يتألمون من القناة الهضمية التي لا تقوى على تحمل أي نوع آخر من الالبان

لبن الجاموس — كثير الاستعمال في تركيا والقطر المصري وفيه كثير من المواد الدسمة لدرجة أن كل لتر منه يحتوي على كمية من المواد الدسمة من ٧٠ الى ٨٠ جراما . وهذا هو السبب في

أن هذا اللبن ليس سهل الهضم ولذلك يجب منع الاولاد الصغار من شربه وكذا المصابين بمرض عسر الهضم

غش اللبن

لمعرفة غش اللبن يلزمنا معرفة الثقل النوعي للبن البقر الذي يختلف بين ١٠٣٠ و١٥٣٣ فكثيراً ما يغش اللبن بالماء فيخف ثقله النوعي ويعرف ذلك بميزان اللبن المعروف باللاكتومتر lactometre وهو عبارة عن أنبوبة في أحد طرفيها انتفاخ مملوء بالزئبق وعلى تلك الانبوبة أعداد فاذا وضع في الماء المقطر كان مسطح الماء مقابلاً للصفر واذا وضع في سوائل مختلفة الثقل النوعي دلت عليه الاعداد المذكورة وقد يغش بالماء ولكي لا يظهر الغش باختلاف الثقل النوعي يضيفون ما يخفي ذلك من الملح أو النشاء أو الطباشير

واذا غش بالماء فقط كالمعهود في هذه البلاد فيستدل على الكمية المضافة من الجدول الآتي

٩ لبن مع ١ ماء	= ١٠٢٧
٨ » » ١ »	= ١٠٢٥
٨ » » ٢ »	= ١٠٢٤

٧ لبن مع ٣ ماء . . . . . . = ١٠٢١
٦ « « ٤ « . . . . . . = ١٠١٨
٥ « « ٥ « . . . . . . = ١٠١٥

اللبن المغلي — غلي اللبن يلطف في خاصياته فيغير طعمه ويجعله لذيذ المذاق خصوصاً فيما يختص بالسكر ولا شك ان الحرارة تقلل كمية الكاسيين الداخلة في تركيبه وذلك لان جزأ من هذا الزلال يصعد على سطح اللبن ويكوّن قشرة وزيادة على ذلك فان غليه يعدم المخمرات الذاتية فيه وهذا مايجعل اللبن عسر الهضم والغلي له فائدة عظمى هي قتل الميكروبات الضارة

دقيق اللبن — قد تمكن الكثير من الباحثين من ايجاد طريقة جيدة لحفظ ونقل اللبن من مكان الى آخر وذلك بتجفيفه وسحقه ولعمل اللبن السائل من هذا المسحوق يكفي أن يخلط بالمسحوق كمية من المياه درجة حرارتها ٦٠ ولقد عملت التجارب في مدينة نيو يورك وأنتجت نتائج حسنة جدًّا خصوصاً بالنسبة للاطفال وشوهد أن اللبن المذكور عند ما يصل معدة الطفل يصير كأنه لبن امرأة

لبن الياغورت (المعروف بلبن الزبادي) — هو اللبن الرايب عند البلغاريين ومزيته تجرده عن الميكروبات الضارة لغليه وهذا

مما جعل كثيرًا من الاطباء يصفونه للمرضى بالسل ولذوي الامراض المعوية والحميات العفنة فانه دواء ناجع بلا ريب

الزبدة — لون الزبدة يختلف ما بين الأبيض والاصفر البرتقالي وتستعمل خالية من الملح أو مضافا اليها قليل منه لا يزيد عن خمسة في المائة

والزبدة كاللبن تحدث أحيانا أضرارًا جسيمة ينتج عنها أمراض معدية كالدرن وكثيرًا ما نجد الزبدة مغشوشة فللاحتراس من ذلك يجدر بنا في هذه الحالة ان نعمد الى التحليل الكيماوي لنتأكد من جودتها ولذا نكون بمأمن من الامراض التي تنتج من تناول زبدة لعبت في تركيبها أيدي الغش : ويمكن تقليد الزبدة بسهولة باستعمال أنواع مختلفة من شحوم الحيوانات

القشطة — اذا أخذنا كمية من اللبن وعرضناها للهواء وتركناها على هذه الحال مدة نرى أن المواد الدسمة الداخلة في تركيب اللبن ترتفع شيئًا فشيئًا على سطح اللبن وتكون قشرة سميكة تعرف بالقشطة

والقشطة تحتوي على الكاسين وقليل من زلال اللبن وسكر اللبن

(الاكتوز) وكمية وافرة من الخميرة علاوة على المواد الدسمة الداخلة في تركيبها

إذًا فالقشطة غذاء مفيد ولها مزية أخرى وهي سهولة الهضم

الجبن — الجبن على اختلاف أنواعه في الغالب سهل الهضم لانه يحتوي على جزء كبير من العناصر الغذائية وليس الحصول عليه صعباً فان أثمانه في الغالب زهيدة جدًا وهذا هو السبب الذي جعل قسماً كبيرًا من الطبقة المتوسطة والفقيرة من الناس وخصوصاً العمال يأتدمون به

وبما أن الجبن لا يحتوي على مواد زلالية ولا مواد دسمة والغرض من المواد الدسمة هنا الشحوم نرى الاطباء يصفونه كعلاج نافع للمصابين بداء البول السكري

اذا استعمل الجبن مع الخبز كان غذاء كاملا وكذلك لا ضرر في أن يدخل الجبن في كثير من الاطعمة العادية

الشحم — شحم الخروف والثور يستعمل غالباً في الطبخ وهو يحتوي على مقدار كبير من الاستيارين وهو أقرب الى الهضم من الزبدة

البيض — يتكون من قشرة ظاهرة أسفلها غشاآن رقيقان ثم البياض أو الزلال وبوسطه الصفار ويحتوي البيض على العناصر التي لا بد منهـا لنموّ الحيوان الصغير فهو للانسان من أهم الاغذية سهل الهضم قابل للتمثيل ومصلح للمنسوجات وقد أظهر التحليل الكيماوي ان صفار البيض هو أهم جزء للتغذية لما احتوى عليه من المواد الدسمة والحديد

ويختلف لون صفار البيض باختلاف أطعمة الدجاج فاحسن البيض ما كان صفاره نقيا فان ذلك دليل على أن الدجاجة تغذت بالحبوب ومتى كان اللون باهتاً كان هذا دليلا على أن الدجاجة تغذت باللحوم ويخضر لون صفار البيض اذا تغذت الدجاجة بالأعشاب ويسود اذا تغذت بالحشرات وقد يؤثر طعام الدجاجة اذا كان رديئاً على البيضة فيجعل لها مذاقاً تنقبض له النفس

والبيض سهل الهضم اذا كان مصلوقاً صلقاً خفيفاً وهو المعروف عند العوام بالبيض البرشت ويستعمل مقوياً في الحميات الضعفية وفي زمن النقاهة من الأمراض يمزج الصفار باللبن والسكر واضافة بعض نقط من منقوع القرفة

كيفية معرفة البيض الحديث من القديم العفن — هي أن تذاب ثمانية دراهم من ملح الطعام في ثمانية دراهم من الماء فاذا كان البيض حديثاً غطس فيه وان كان قديماً عام على سطحه وان كان رديئاً جداً عام في الماء الصرف غير المضاف اليه ملح

بيض الاسماك — المعروف بالبطارخ لا يختلف كثيراً عن بيض الدجاج فهو يحتوي على مواد أزوتية كثيرة وكذلك جزء من الفوسفور ولكنه لا يدخل في كمية كبيرة من الاغذية وانما يستعمله الروسيون في استحضار نوع من الاغذية اسمه الكفيار يستعملونه كثيراً لغذائهم وهو كما يقولون غذاء مفيد جيد صالح

اللحـــوم

الانسان يغذي نفسه باللحوم وكذا بالنباتات لان الوسط الذي يعيش فيه يحتم عليه استخراج معظم أغذيته إما من الحيوانات أو النباتات. وسكان المدن يقتاتون باللحوم أكثر من سكان الارياف ولقد اتضح من المباحث الحديثة أن استهلاك اللحوم يقل شيئاً فشيئاً

ويدخل ضمن أنواع اللحوم لحم الثور والعجل والخروف

أنواع اللحوم المختلفة

تنقسم اللحوم بحسب أنواعها الى ثلاثة أقسام اللحوم البيضاء ـ واللحوم الحمراء . واللحوم السوداء

أما اللحوم البيضاء فيدخل ضمنها أولاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن كالعجل والجدي والحمل أي الخروف الصغير ثانياً لحوم بعض الحيوانات المنزلية كالدجاج والاوز والبط والحمام والارانب فهذه اللحوم أغلبها يتكوّن من خيوط عضلية رفيعة تقل فيها المواد الدسمة وهـذا هو السبب في كونها سهلة الهضم وتصلح للمصابين باعراض المعدة

أما اللحوم الحمراء فهي لحوم الحيوانات الكاهلة كالثور والخروف فيكثر فيها الدم وكذا الحديد وهي أكثر اللحوم عصارة وأوفقها للمصابين بفقر الدم

وأما اللحوم السوداء فهي لحوم الحيوانات المتوحشة سواء كانت من ذوات الريش أو ذوات الوبر كالديك البري والحجل وذكر البط والتيس البري والخنزير البري والأرنب البري وغير ذلك من الحيوانات

ولحم الخنزير عسر الهضم ضارٌ جدًا في البلاد الحارة لما يتسبب عنه من اصابة المعتادين على أكله بداء التريشين (مرض يعرف بظهور كثير من الديدان في عضلات الجسم)

ويستحسن لحم العجل اذا كان صغيرًا أي اذا بلغ عمره من شهرين الى ثلاثة وأن يغذى باللبن أو البيض والعجول التي عمرها أقل من ثلاثة أسابيع تضر لحومها أكثر مما تنفع

أما لحم الحمل أي الخروف الصغير فيستحسن أكله اذا زاد عمره عن ستة شهور ولكن يشترط أن يغذى بالثدي ثم بالخبز المغموس في اللبن وأسهل اللحوم هضماً ما قل فيها وجود المواد الدسمة

ويشترط في أكل لحوم الحيوانات أن لا تكون كبيرة السن وأن تكون خالية من الأمراض وعلى ذلك يجب الكشف عليها قبل الذبح بأربع وعشرين ساعة

ويعرف السليم منها بأن يكون نشط الحركة لامع العينين أحمر الأنف المخاطي منتظم التنفس سهله وان يكون هواء زفيره بلا رائحة وروثه طبيعيا

وان كان الحيوان مريضًا كان صوفه فى بعض الامراض خشنا

واقفاً والانف جافا والعين ثقيلة واللسان بارزًا من الفم والتنفس صعباً وحركاته بطيئة وربما كان به اسهال

و بعد الذبح ينظر الى لون العضلات والى خلو الرئتين والكبد من الديدان والخراجات الصديدية فاذا وجدت أعضاؤه بهذه الكيفية يلزم احراقها وعدم استعمالها في الأكل لانه من المحقق أن اللحوم المريضة كثيرًا ما تسبب المرض للانسان

ولا يتم هضم اللحوم كما ينبغي الا اذا تجزأت أجزاء صغيرة بحيث تتمكن عصارة المعدة والامعاء من العمل فيها

ومن الشروط التي تتعلق بهضم اللحوم كيفية طبخها وأفضلها ما يعرف بالرستو عند الاوروباويين فانها تزيد لذة الطعم وتسهل الهضم وكذلك الشواء (اللحم المشوي)

أما اللحم المسلوق فان كان الغرض من سلقه أكل اللحم وجب وضعه في الماء بعد غليانه لاقبله لان ذلك يجمد المواد الزلالية في الطبقة الظاهرة ويحجز المواد الغذائية في الباطن ثم بعد خمس دقائق تخفف النار دون درجة الغليان واذا قصد من سلق اللحم تعاطي مرقته كما في الشوربا فيوضع في ماء بارد مقطعا ثم تزاد الحرارة تدريجيا الى درجة الغليان ويداوم ذلك مدة طويلة فتخرج المواد الغذائيـة من

اللحم الى الماء ويصير المرق لذيذاً قوي التغذية . أما اللحم فيصير هشاً عديم الفائدة عسر الهضم

وأما اللحم المقلي فعسر الهضم ولا يجوز استعماله الا اذا سلق بعد ذلك أو طبخ فيصير لذيذاً مفيداً

ومن أنواع الطبخ الجيد وضع اللحم في أوان مخصوصة في الفرن مخلوطاً بالتوابل (المعروف عند المصريين بالطواجن)

والقاعدة العامة في أكل هذه الأنواع أن يطبخ اللحم ببطء على نار خفيفة حتى يتم نضجها لان بعض أنواع اللحوم كالبسطرما والسجق ان لم يطبخا جيداً كان اكلهما سبباً لاصابة بعض الناس بالديدان كالدودة الوحيدة

الطيور

منها الدجاج والحمام والاوز وطيور الصيد البرية وجميعها مغذية ولا تختلف اختلافاً كليا عن لحوم ذوات الثدي من جهة التغذية أو من جهة نوع طبخها

الاسماك

السمك طعام جيد سهل الهضم لا يختلف عن اللحوم المذكورة الا في نقص المواد النتروجينية وزيادة الأملاح الفوسفاتيـة

ولما كان السمك سريع الفساد كان الشرط الاول في أكله أن يكون طريا حديث الاستخراج من الماء ويعرف من النظر الى الخيشوم والعينين فان كان الخيشوم أحمر زاهيا وكانت العينان لا يزال فيهما اللمعان جاز أكله والا فيرفض ولا سيا اذا ظهرت فيه رائحة الفساد وأفضل أنواعه المسلوق والمشوي أما المقلي منه فلذيذ الطعم ولكنه عسر الهضم لكثرة المواد الدسمة فيه

وأما أنواع الاسماك المملحة كالسردين وغيره فقليلة المواد الغذائية فضلا عن أنها عسرة الهضم وفي بعض الاحيان تكون سامة اذا طال زمن مكثها في علب من صفيح ليست من نوع جيد

ومن أنواع الأسماك البحرية الصدفية كأم الخلول . والجنبري . والاستريديا . وبلح البحر فلا يؤكل منها الا ما كان مطبوخاً لانها قد تكون سبباً في نقل بعض أمراض معدية للانسان

الأغذية النباتية

يجب أن تكون أغذية الانسان مشتملة على كمية عظيمة من النباتات وقدشوهد كثير من الناس ينبذون اللحوم ويمتنعون من أكلها وهم النباتيون الذين يقتاتون بالفواكه والخضروات

وقد أظهرت المباحث العلمية أن الأغذية النباتية فضلا عن

احتوائها على مواد زلالية تحتوي على مواد دسمة وكمية عظيمة من مواد معدنية والأغذية النباتية لا تفوق الأغذية الحيوانيـة لانها لا تتمثل بسهولة وأهم الاغذية النباتية الحبوب والخبز والبذور والفواكه والخضروات والمشروبات المتخمرة

الحبوب ودقيق القمح — الحبوب تحتوي على مواد زلالية والغالب فيها هو النشاء والسكر الموجود بكميـة عظيمة وليست الحبوب واحدة في تركيبها فالارز مثـلاً يحتوي على كمية عظيمة من النشاء أما الذرة والشوفان فيكثر فيهما وجود المواد الدسمة

أنواع الحبوب المختلفة — الحنطه على أنواع عديدة منها القمح اليابس ويكثر فيـه وجود المواد الازوتيه . والقمح الاخضر ويستعمل في استحضار المرقات والمغليات . ودقيق الشعير لا يصلح لعمل الخبز منه أما الشعير المنزوع عنه قشره اذا غلي مع الماء أو في اللبن فانه يحدث غذاء نافعاً جداً

الذرة — لا تزرع بكمية كبيرة في أوروبا وهي أساس التغذية عند الاتراك والايطاليين وسكان أميركا الجنوبية وصنف الذره العويجه كثير الاستعمال في القطر المصري

الارز — هو أهم الاغذية عند أهالي الجنس الاصفر وكذلك

في أوروبا وفي أميركا ولكن منفعته الغذائية عالية جداً حتى أن بعضهم فضله على الخبز وكثيراً ما يكون الارز غذاء مهما للجيوش

الخبز — قد أصبح الخبز الآن الغـذاء الاساسي لكثير من المخلوقات حتى أخذ موضع الفطائر التي كانت تصنع قديماً والتي كانت تفوق الخبز الحالي بالخميرة التي تدخل في تركيب الخبز

والخبز المصنوع جيدا يحتوي على ٦٦ في المائة من المواد الصلبة و٣٤ في المائة من الماء ومتى جفف في الفرن بدون أن يحمر فانه لا يفقد اكثر من ٣٥ في المائة من ثقله أما الخبز الذي يحتوي على اكثر من ٣٥ في المائة من الماء فهو خبز مغشوش ويخشى حصول الغش من وجوده في الارغفة الكبيرة الحجم وهذا ما يقلل منفعة الخبز الغذائية ويجعله عسر الهضم

وللخبز مضار منها أنه قابل لان يكون مهيجاً وسبب ذلك المواد العفنة التي يحتوي عليها اذا أهمل حفظه وكذلك المواد التي يضيفونها للخبز حتى يكون لونه أبيض . ومن مضار الخبز تلوثه ببعض الميكروبات الضارة من أيدي الخدم أو من أيدي الذين يوزعونه على المنازل لأن بعض الخدم يضع الخبز في ملابسه أو يحمله تحت أبطه ولذلك يجب تحميره على النار قبـل تعاطيه وبذلك تتحقق

نظافته و يتحول النشاء فيه الى ديكسترين وهو أسهل هضماً وأسرع امتصاصاً حتى قيل ان كل جرام من العيش الرقيق المحمص بدون احتراق يقوم في التغذية مقام عشر جرامات من اللحم

وللمصابين بالبول السكري خبز مخصوص وهو خبز الجلوتين لانه يحتوي على جلوتين ومادة دسمة ويحتوي أيضاً على كمية من النشاء بنسبة ٥ الى ٢٥ في المائة

أما ما يسمونه بالبسكويت وهو قطع صغيرة من الخبز يجففونها في الافران فهو سهل الهضم عن الخبز العادي ولكن مع الاسف يزيدون عدداً كبيراً من المواد الاخرى على عجين البيض والسمن حتى يصير لذيذاً ولكنهم مع هذا يضعفون قوته الهضمية . وتوجد أنواع من البسكويت لم يدخلها خليط في تركيبها سهلة الهضم يصفها الاطباء للمصابين بأمراض المعدة

الخضروات

الخضروات من المواد الضرورية للتغذية حيث أنه بدونها يظهر داء الحفر فالخضروات علاوة على أنها تحدث في الجسد حرارة تساعد الانسان على أعماله وتجلب للجسم مواد مغذية مفيدة

فالبقول الخضراء تجلب كمية من الماء وهذا الماء يقلل من متانة وصلابة المواد البرازية أي انها تمنع الامساك

الفواكه — سهلة الهضم نافعة للجسم لاحتوائهـا على مواد سكرية وكمية عظيمة من الماء وتساعد على عدم تصلب المواد البرازية أيضاً

أما البقول الجافة كالبسلة . والفاصوليا . والفول . والعدس وغيرها فهي أغذية تحتوي على كمية كبيرة من الزلال والمواد النشوية وان كانت هذه البقول لا تهضم بسهولة كاللحوم والدقيق لكن لها قيمة غذائية عظيمة

و بما أن هذه الاغذية منفعتها الغذائية عظيمة وكمية المواد الزلالية الداخلة في تركيبها عالية وأملاحها عديدة فلا شك أنها مفيدة للجسد لانها تصلح ما فسد من المنسوجات

و بعض تلك الأنواع كالعدس والفول والفاصوليا يحتوي على كمية من الحديد وكثيرًا ما تقوم مقام اللحوم

ولكي تكون البقول الجافة سهلة الهضم يلزم أن يخرج منها الغلاف الظاهري الذي اذا بقي كان صعباً على العصارة الهضمية فيلزم وضع هذه البقول الجافة في الماء وتنقع ١٢ ساعة فعند ذلك تنفتح ثم

توضع في الماء لدرجة الغليان فتنفصل منها تلك القشرة العسرة الهضم

المواد النشوية والسكرية — تتكون هـذه المواد الغذائية من الكربون والايدروجين والاوكسجين وفائدتها أنها تتأكسد وتحدث الحرارة الحيوانية

النشاء — يوجد في دقيق القمح ومن أنواعه الأراروت وهو على شكل مسحوق أبيض اذا فرك بين الأصابع يسمع له صوت

وفائدته للمرضى والاطفال عظيمة ولا سيما اذا مزج وغلي مع اللبن . وكيفية تجهيزه لغذاء الاطفال ان يمزج منه ملعقة كبيرة مع فنجالين من الماء ثم يضاف اليه شيئاً فشيئاً نحو ١٥٠ درهماً ماء مغليا أو لبنا مغليا محلى بالسكر أو غير محلى به ويحرك المزيج الى أن يتم العمل وقد يقوم مقامه نشاء التابيوكا

السكر — أحسن أنواعه سكر القصب وسكر العنب وهو لا يختلف في التركيب عن النشاء إلا من حيث وجود مقادير الايدروجين والأوكسجين ولا تختلف فائدته عن النشاء الذي لا بد من تحويله الى سكر قبل امتصاصه ودخوله الدم

ومن فوائد السكر علاوة على حلاوته ولذة طعمه انه مضاد للفساد فتصنع منه المربات التي تمكث زمناً طويلا بدون تعفن

الاملاح المعدنية التي تدخل في تكوين الاطعمة العادية — هي ضرورية للحياة لان جسم الانسان يدخل ضمن تركيبه أملاح معدنية فلا بد من تجديدها

ومن العادات الرديئة أن يأكل بعض الأولاد والنساء نوعاً من الطين فيصفر لونهم وتضعف عضلاتهم وتكبر بطونهم وتبله عقولهم ويصابون بمرض الانكلستوما

الملح — هو من أهم المواد المعدنية التي توجد في الاطعمة في حالتها الطبيعية ومن فوائده المهمة أنه هو الذي يكوّن حمض الكلورايدريك في العصارة المعدية الذي له دخل عظيم في الهضم وقد دلت التجارب على ان انقطاع الملح عن الانسان ينشأ عنه ضرر ربما أدى أخيرًا الى الموت ومن فوائده انه مضاد للفساد ولذا تحفظ به اللحوم زمناً طويلاً

ومن الاملاح الضرورية للجسم فوسفات الجير الموجود بكثرة في أنواع الحبوب والخضروات واللحوم لانه يتكون منه معظم ثقل العظام وبعض أجزاء الانسجة واذا منع منه الاولاد أصيبوا بالكساح

والحديد الموجود في الدم يوجد في أكثر أنواع الأطعمة الحيوانية والنباتية والكبريت والفوسفور فلا يخلو طعام منهما

البهارات — هي الفلفل والخردل والحوامض والخل ونحوها وهي تزيد افراز اللعاب وعصارة المعدة وتعين على الهضم ولكن الاكثار منها ضار وكذلك يقال في البصل والثوم والفجل والجرجير والكرات وشبهها

أوقات الطعام

غذاء الصباح — يلزم أن يكون بعد القيام من النوم لكي ينال الجسد من القوة والنشاط ما يحتاج اليه قبل الشروع في أعمال النهار

وقد اتفقت عامة الناس على أن يكون الطعام خفيفاً كالقهوة والشاي واللبن والخبز والزبدة والبيض البرشت

غذاء الظهر — يلزم أن يعقبه زمن راحة من الاشغال الجسدية والعقلية

غذاء العشاء — يجب السكون بعده وعدم النوم قبل مرور مدة كافية للهضم أقلها ثلاث ساعات وانا نفضل عدم الافراط في غذاء العشاء ان لم يمكن تركه لراحة المعدة

أسباب الهضم الصحي

أولاً اجتناب الانفعالات النفسانيـة خصوصاً للضعفاء

والاطفال لانه من المحقق أن الهم والغم من اكبر أسباب أمراض المعدة

ثانياً عدم الحديث في أمر مكدر

ثالثاً ترك شرب الماء قبل تمام الهضم

رابعاً عدم ادخال طعام على طعام قبل هضمه

خامساً الاكثار من المضغ والتأني في البلع

شروط الطعام الصحية

بعض الناس شديد الميل الى الاكثار من الاكل وذلك سبباً لسوء الهضم وحصول الامساك أو الاسهال فالواجب الاعتدال في تناول الاغذية لان الطعام الكثير وان انهضم لكنه ينشأ عنه احتقان في الاعضاء الباطنة وربما أدى ذلك للاصابة بالسكتة أو الفالج أو أمراض أخرى فيجب الانتباه لهذا الامر فلا يأكل الانسان الا اذا اشتهى الطعام واذا أكل لا يشبع

نوع الطعام

يصعب على الانسان أن يقتصر على نوع واحد من أنواع الطعام فيجب أن يكون طعامه من الاغذية الحيوانية والنباتية والمعدنية كما

قلنا وينبغي ابدال صنف بآخر من مدة الى مدة والخبز واللحم والخضروات من أصلح ما يؤكل لكن الاوفق عدم المداومة على هـذه الاصناف بل يستبدل اللحم بشيء آخر كالسمك والدجاج لان عدم ابدال الاغذية بعضها ببعض يحدث ضرراً بالجسم

ويلزم الاكثار من الخضروات والفواكه والتقليـل من اللحوم في البلاد الحارة

الفصل الثالث

المياه

الماء — ضروري جداً للحياة لان جسم الانسان يحتوي على ٧٠ جزأ في المائة من الماء تقريباً وقد يفقد الجسم كل يوم من ٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠ جرام من المـاء بواسطة الافرازات المختلفة (التبخر الجلدي والتبخر الرئوي والبول والعرق) وغير ذلك من الافرازات التي تخرج من الجسم فيكون الانسان محتاجاً اذاً الى تعويض هذه الكمية المفرزة يوميا بواسطة المشروبات والاغذية التي يتعاطاها

وهو مركب من الايدروجين والاوكسجين بمقدار ثمانية أجزاء من الاول لجزء من الثاني وهو يغطي نحو ثلاثة أرباع سطح الأرض ويتكون منه معظم أجساد البشر والحيوانات والنباتات وتختلف صفاته بحسب المواد التي يكتسبها من مصادر مختلفة وكثيراً ما توجد فيه حيوانات ونباتات طفيلية فلا يكون أبداً نقيا صرفاً

ماء البحر الملح — لا يصلح للشرب لكثرة ما فيه من الملح الاعتيادي وأملاح أخرى وأكثر البحور أملاحاً البحر المتوسط والبحر الاتلانتيكي عند خط الاستواء وطعمه مالح مر

ماء الشتاء — هو ناشئ عن البخار المتصاعد من سطح البحر الذي يتكوّن عنه السحاب الذي اذا تكاثف وأثرت عليه برودة الجوّ يستحيل الى مطر ويسقط على الأرض وهو في نفسه نقي ولكنه يختلط ببعض الآثار التي يكتسبها من الهواء عند نزوله

الثلج — تركيبه كتركيب ماء الشتاء الا أنه يحتوي على مقدار كثير من النوشادر وكذلك ماء الضباب الذي يجتمع فوق المدن ولهذا السبب كان حريفاً مهيجاً للسعال . وماء الشتاء اذا جمع في أوان من النحاس أو الزنك فلا يصلح للشرب لأنه يذيب بعض أجزاء هذه الأواني ولكن ان كان نقيا كان عذبا في غاية الصلاح للشرب

والا كان ثقيلاً قليل الهواء

ماء العيون والآبار — هو ما ينفذ من ماء الشتاء في باطن الأرض ويجري فيها الى محل خروجه منها وفي أثناء سيره يذيب بعض الأملاح القابلة للذوبان في الأرض فاذا كانت تلك الاملاح كثيرة صار الماء معدنيا لا يصلح للشرب إلا في الاحوال المرضية

ماء الأنهر — يكون مختلطا بالتراب والرمل وبالمواد الآلية من بقايا النباتات والحيوانات و باقذار منصبة فيه من متحصل المراحيض والمعامل كنهر النيل والابحر والترع الخارجة منه ونهر التامس في لندن والسين في باريز والفرات والدجلة لبلاد العراق والجنج في الهند

مياه المستنقعات والبرك — لاتصلح للشرب لعفونتها واحتوائها على حيوانات دنيئة وميكروبات ضارة

الشروط الصحية لمياه الشرب

١ يشترط فيها أن تكون خالية ما أمكن من المواد الآلية

٢ وان تكون عديمة اللون والرائحة والطعم شفافة لا يحس بطعم ملحى فيها

٣ أن لا توضع في أوانٍ من التوتيا أو النحاس أو الرصاص

لان مكث المياه في تلك الأواني ربما أحدث بها مادة سامة فاستعمالها للشرب والحالة هذه ضار وكذا الأواني الرصاصية فلا يجوز استعمالها في مياه الشرب أو الطبخ

٤ أن تكون خالية من الجراثيم المرضية ولذا يمنع اقتراب مياه الشرب بمجاري المراحيض والمقابر لما ينشأ عن ذلك من الضرر البليغ لان استعمال تلك المياه يكون سبباً لنقل الامراض الثقيلة كالكوليرا والحمى التيفودية فالمحافظة على نظافة مياه الشرب من أقدس الواجبات ولذا يلزم اعطاء النصائح اللازمة بعدم التبرز على شواطئ الانهر والاستحمام وغسل ملابس المرضى فيها

٥ لا يجوز استعمال مياه الشرب من الآبار والعيون الا بعد تحليلها كيماويا وميكرسكوبيا والاقرار من الادارة الصحية على استعمالها للشرب فان كانت نقية فيكون استخراج المياه منها بواسطة الطلومبات مباشرة لا بواسطة الجرادل والدلاء كما هو حاصل ببعض البلاد اذ بهذه الواسطة تتلوث المياه النقية بالماء المتساقط على أيدي وأرجل العمال التي لا تخلو غالباً من الأوساخ

٦ لا يجوز استعمال المياه للشرب من الانهر والفروع الخارجة منها الا بعد ترشيحها وغليها وتبريدها في مدة انتشار الامراض المعدية كالكوليرا والحمى التيفودية

تطهير مياه الشرب (ترشيحها)

ترشح المياه من اكدارها وخصوصاً الميكروبات الضارة في المدن الكبيرة بمعرفة قومبانية المياه بمرشحات مخصوصة مقررة بمعرفة الادارة الصحية

ترشيح مياه الشرب في المنازل — ترشح مياه الشرب في المنازل بواسطة المرشحات المعروفة كمرشح باستور وبريكفلد وشوقي المصري وغيرهم وبالازيار ان لم يتيسر الحصول على مرشح من المرشحات المذكورة وفي زمن الاوبئة تغلى في أوان من الفخار أو من النحاس المقصدر جيدا وتترك حتى تتبرد ويتخللها الهواء وبهذه الطريقة تكون جيدة صالحة للشرب لخلوها من الميكروبات المرضية

تنظيف مرشحات مياه الشرب — تنظف المرشحات السابق ذكرها بغسل شمعها يوميا بالماء المغلي النقي بواسطة فرش مخصوصة لازالة الاوساخ من سطحها وبعد ذلك تغسل بالكؤل النقي

ويداوم على هذا الغسل خصوصاً في زمن فيضان النيل الذي يكثر في مائه الاقذار وتغسل الازيار أيضاً يوماً بعد آخر بماء مغلي وينظف قاعها جيداً بفرش مخصوصة ويحترس من تلوث المياه المرشحة منها في المواجير الموضوعة أسفلها بوضع الايدي فيها وقت أخذ الماء بواسطة الكيزان المعلومة

وترشيح مياه الشرب ضروري جداً لوقاية الانسان من الامراض خصوصاً اذا كان الماء مجلوباً من الانهر أو الترع مباشرة بدون ترشيح

اضرار الماء بالصحة — يوجد الضرر في هذه الحالة لقلة المطلوب منه أو لفساده فان كان قليلا نشأ عن ذلك قلة الاستحمام وغسل الملابس ورش الشوارع وغسل المساكن وغير ذلك من الاضرار كما ينشأ فشو الامراض بين الناس . وان كان الماء فاسداً وذلك يكون باحتوائه على كمية كبيرة من المانيزيا أو أملاح جيرية فينشأ عن شربه الاسهالات أو الدوسنطاريا

ومن أسباب فساد مياه الشرب احتواؤها على كثير من الميكروبات المرضية كميكروب الكوليرا والحمى التيفودية خصوصاً اذا اختلطت به فضلات المصابين بهذه الامراض . واحتواؤها علي أجنة

بعض الديدان المعروفة بالبلهارسيا المرض الكثير الانتشار بين المصريين وسببه شرب المياه غير النقية ويوجد هذا المرض بكثرة في البلاد الواقعة عند انتهاء مصب النيل كدمياط ورشيد والبلاد المجاورة لهما وهذا المرض هو المعروف عند المصريين بالبول الدموي وللآن لم يعرف له علاج حقيقي وياحبذا لو نيط بحث هذا المرض بحثاً دقيقاً بجمعية طبية بكترولوجية للوقوف على طريقة شفائه وقد قل هــذا المرض عن السابق بكثير لالتفات الأهالي الى نظافة المياه وعناية الحكومة بترشيح المياه في المدن وستعمم طريقة الترشيح في جميع البلدان بمضي الزمن

ومن ضمن أضرار فساد المــاء اصابة البعض بالدودة المعروفة بالفرتيت وخلاف ذلك من الأمراض التي لا تحصى فالماء وبعض الأغذية غير المطبوخة من الأسباب القابلة لنقل الأمراض الى الانسان ان لم يعتن بتطهيرها

مياه الغسل والاستحمام — المياه التي تستعمل للغسل والاستحمام لا تختلف عن ماء الشرب التي ترغي الصابون

المياه المعدنية

هي التي تحتوي على أملاح وغازات مفيدة في بعض الأمراض وأنواعها كثيرة جدًّا فلا تخلو بلاد من بعض أنواعها وهي اما حارة خارجة من أماكن شديدة الفوران أو باردة سطحية المنشأ واما أن تكون قلوية أو حديدية أو كبريتية أو زرنيخية فاختلافها هو بحسب الأملاح الداخلة في تركيبها فنذكر البعض منها افادة للقراء

مياه حمامات حلوان الكبريتية المصرية

EAUX SULFUREUSES

D'HÉLOUAN - LES - BAINS

(Le Caire - Egypte)

تحتوي على كبريت وكلس ومغنيسيا وصودا وغازات كربونية وهي مفيدة جدًّا في الروماتزم والامراض الجلدية على اختلاف أنواعها والأمراض الزهرية في وقت معالجتها بالمركبات الزئبقية لان الحمامات الكبريتية تساعد على تأثير الزئبق على الأمراض المذكورة وتستعمل أيضاً في أمراض الكبد حتى كانت تسمى قديماً بالمياه الكبدية

وحماماتها كحمامات أوروبا المدنية ولكن ينقصها زيادة الرونق وباقي ملتزمات الحمامات الشهيرة ويمكننا أن نقول انها أنفع للمرضى من كثير من الحمامات التي يقصدها المصريون ويصرفون فيها المصاريف الباهظة ومما يزيد منفعتها المؤكدة وجودها ببلدة حلوان الشهيرة بجودة هوائها النافع للمصابين بالروماتزم المزمن ومرض النقرس (داء الملوك) وأمراض الصدر على العموم خصوصاً المصابين بالدرن والأمراض العصبية والنوراستيني ولذا يقصدها كثير من السائحين لزيادة وثوقهم بفائدتها غير أنه ينقص هذا الحمام الوحيد في العالم في زمن الشتاء سهولة المواصلة بينه وبين مصر وسيرتفع قدره وتعم فائدته قريباً بهمة رجال الحكومة الفخام

مياه كرلسباد

CARLSBAD

مياه كرلسباد بالنمسا مياه حارة تحتوي على سلفات الصودا وأملاح أخرى وتستعمل بنجاح عظيم في أمراض الكبد وحصواته ومرض البول السكري والنقرس وبجوارها اكتشف حديثاً ينبوع تحتوي مياهه على الراديوم يسمى Sankt yoachims. thal Radium تستعمل مياهه بنجاح عظيم في الروماتزم والنقرس

مياه شاتالجيون

CHÂTEL-GUYON

توجد بفرنسا وتحتوي على حمض الكربونيك وكلورور المغنسيوم وكلورور الصوديوم وبي كربونات الجير وبي كربونات الصودا وبي كربونات الحديد تخرج من ٢٨ ينبوعاً تقريباً وتقدر المياه الخارجة من هـذه الينابيع بخمسة ملايين لتر في اليوم

وتستعمل هذه المياه بنجاح عظيم في أمراض المعدة المزمنة وأمراض الامعاء المزمنة أيضا والامساك المستعصي المزمن والدوسنطاريا ومرض الاعور Appendicite والبواسير وأمراض الكبد وتعد من أعظم المياه المعدنية في معالجة الامراض المذكورة

حمامات بوربون

BOURBOUNE LES-BAINS

حمامات بوربون بفرنسا وتحتوي مياهها على بي كاورور الصوديوم وسلفات الجير وكلورور المغنسيوم وبرومور الصوديوم وكلورور الليتيوم ويود وزرنيخ وحديد تستعمل بنجاح عظيم في أمراض تصلب الشرايين ومرض النقرس والروماتزم والشلل الزهري والبول السكري النقرسي والنوراستيني

مياه بوربول الزرنيخية (بفرنسا)

BOURBOULE

مياه بوربول تحتوي على كلورور الصوديوم وبي كربونات الصودا وكلورور البوتاسيوم . وسلفات الصودا . وزرنيخات الصودا وهي من أشهر الحمامات الطبية مفيدة جدا للمرضى بالنزلات الشعبية المزمنة والحميات الاجامية intermittentes et la cachexie وضعفاء البنية الانيماويين والدرنيين

مياه كونتريكسيفيل (بفرنسا)

CONTREXÉVILLE (Source le Cler)

تحتوي مياه كونتريكسيفيل على سلفات الجير وبي كربونات الجير وبي كربونات الليتين وتستعمل لادرار البول فى أمراض الكلى وفى الرمل البولى الناتج من زيادة حمض البوليك وفي مرض النقرس وفي النزلات المثانية المزمنة وفي ضخامة البرستتا

مياه افيان (بفرنسا)

EVIAN-LES-BAINS

مياه افيان أحسنها ينبوع (Evian cachat) تحتوي على كربونات الكلسيوم وكربونات الصوديوم . وكربونات المغنسيوم . وحمض كربونيك . وآثار من الليتيوم واليود وتبعد عن مدينة جنيف بساعة ونصف بطريق البحيرة وطعمها لذيذ جدا كمياه نيل مصر النقية وتستعمل في النزلات المعدية المزمنة وداء النقرس وأمراض البول المزمنة والنوراستينى

مياه مندور (بفرنسا)

MONT-DORE

تحتوي على كربونات الحديد والزرنيخ وتستعمل بنجاح عظيم في الربو العصبي والاكزيما وأمراض الانف والزور والنزلات الحلقية المزمنة والنزلات الشعبية المزمنة

مياه مارينباد (بالنمسا)

MARIENBAD

تحتوي على سلفات حديدية وكلورور الصوديوم وتبعد عن كارلسباد بساعة هي كمياه كرلسباد في الخاصية تقريباً

مياه اورياج (بفرنسا)

URIAGE

تحتوي على كلورور الصوديوم . وسلفات الجير . وسلفات الصودا . وحمض كربونيك وحديد

وتستعمل في ضخامة العقد الليمفاوية الخنازيرية والامراض الزهرية والامراض الروماتيزمية العصبية بنجاح عظيم

مياه فيشى (بفرنسا)

VICHY

مياه فيشى تخرج من ينابيع كثيرة تسمى بأسماء مختلفة منها ما يحتوي على بي كربونات الصودا بكمية عظيمة وبي كربونات الجير وبي كربونات البوتاسا وبي كربونات المانزيا وكلورور الصوديوم وحمض كربونيك واستعمالاتها الطبية تختلف بحسب تركيبها منها فيشى Hôpital وفيشى Celestins وأنواع أخرى

وتستعمل فى أمراض الكبد وأمراض المعدة والمثانة وعلى العموم فى أمراض الجهاز البولى والبول السكري

مياه فيتيل (بفرنسا)

VITTEL

تحتوي على سلفات الكلسيوم والمغنسيوم وتستعمل بنجاح عظيم فى أمراض البول وزيادة حمض الاوريك وفى الروماتيزم وأمراض القلب وتصلب الشرايين والرمل البولى . وقد اقتصرنا على ذكر أنواع المياه المعدنية المشهورة التي يقصدها المرضى فى من الصيف واستعمالاتها الطبية لفائدة القراء

المشروبات الروحية

المشروبات الروحية هي المشروبات الكحولية وهي مضرّة بالصحة وينشأ عن كثرة تعاطيها بعض الامراض كامراض المعدة وأمراض الكبد وأمراض البول وضعف الأعصاب وضررها أشد في البلاد الحارة كبلاد مصر وفضلاً عن ضررها بجسم الانسان فانها تجرئ من يتعاطاها على مخالفة القوانين الشرعية وخلافها . والمنهمكون في تعاطيها يصاب كثير منهم بالجنون . وبالجملة فانها تعجل الموت ومن الجدول الآتي يعلم مقدار ضررها لاحتوائها على كمية زائدة من الكحول

نسبة الكحول فى المائة من المشروبات الآتية

الكونياك	من	٥٠	الى	٦٠
الويسكي	«	٥٠	«	٦٠
الروم	«	٦٠	«	٧٧
نبيذ بورت	«	١٦	«	٢٥
الشمبانيا.	«	٥	«	١٣
البيرا	«	١	«	٤ تقريباً
العرقي المعروف بالمصطكى	«	٨٠	«	٩٠

فيجب على من يراعي صحته أن يبتعد عن تعاطي هذه المشروبات جميعها بحيث لا يتعاطى شيئاً منها الا بأمر الطبيب في أحوال مرضية استثنائية تستدعي تعاطيها

المشروبات الغازية — المشروبات المذكورة تحتوي على كثير من حمض الكربونيك فاما ان تكون سكرية كالكازوزا أو غير سكرية كالصودا ونرى أن لا فائدة من استعمالها فانها تمدد المعدة لكثرة وجود الحمض المذكور فيها وموادها السكرية تحمض في المعدة خصوصاً من كان معدته حمضية

المنقوعات المنبهة — هي منقوع الشاي والقهوة والزيزفون ونحوها . فالقهوة وان كانت منبهة الا انها تحدث الارق وتنبه القلب عند المصابين بأمراضه فيلزمهم تركها كما يلزم غيرهم التقليل من تعاطيها ومثلها الشاي

التدخين — تدخين الدخان أو التنباك ضارٌ جداً للقلب وزد على ذلك انه يفقد الشهية و يضعف الاعصاب

الاستحمام

النظافة من ضروريات حياة أهل التمدن فكلما ارتقت أمة فيه زاد الناس اعتناء بنظافة أجسامهم وملابسهم ورفضوا معاشرة من كان قذراً أو متغافلاً عن واجبات نفسه وقد جعلت النظافة من شعائر الدين وحرمت الشريعة على تابعيها الصلاة والطواف الا اذا واعوا الطهارة الجسدية أولاً وقد ورد (النظافة من الايمان) وفي الامثال الانكليزية (بعد التقوى النظافة)

والغرض من الاستحمام هو ازالة الافرازات الجلدية كالعرق والمواد الدهنية التي تمتزج بالغبار وتلتصق بالجلد اذ بدون ذلك تلتصق تلك المواد بالجلد وتكون قشوراً تمنع افراز العرق والتنفس الجلدي وتسبب أمراضاً عظمى . وقد تحقق من التجارب انه اذا طلي جلد حيوان بمادة تمنع خروج ما ينبعث منه مات كما يموت اذا حجز عنه الهواء

ومن فوائد الاستحمام فتح مسام الجلد وانعاش الجسد وتسكين أعصاب الجلد ومنع البثور الجلدية . وأفضل الاوقات للاستحمام وقت النهوض من الفراش

والاستحمام اما أن يكون بماء بارد أو بماء حار

الاستحمام بالماء البارد — اذا قصد به التقوية يلزم أن تكون مدته قصيرة وان يدلك الجسم بخرقة ناشفة مدة طويلة ولا يجوز أن يقف الانسان في الماء ومعظم جسمه غير مغمور به لان ذلك يوجب احتقان القلب . ومن أحسن انواع الاستحمام بالماء البارد أن يصب الماء على الجسم لان ذلك مفيد للضعفاء والنساء والاولاد وهو أحسن من (الدوش) الذي لا يحتمله الا الاقوياء وهو مفيد لهم

الحمام الفاتر — هو مفيد جداً بعد الرياضة العنيفة مدة الحر ومدة الشتاء متى كان الجسم بارداً لانه ينعش القوى ويزيل التهيج العصبي بشرط أن تكون درجة حرارة الماء من ٨٥ الى ٩٥ فرنهيت

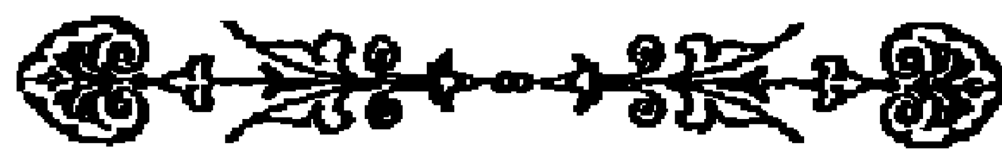
الحمام الحار — لا يجوز استعماله اكثر من مرة في الاسبوع ومن فوائده تسكين الالم والتهيج وفتح مسام الجلد اذا ضاقت من البرد ولا يحتاج اليه الا الاقوياء والذين جلودهم خشنة ولا يجوز استعماله للضعفاء فانه كثيراً ما يحصل لهم الاغماء بسببه ودرجة حرارته تكون من ١٠٠ الى ١٠٥ فرنهيت

ويكون الاستحمام بالماء البارد أو الفاتر أو الحار قبل الطعام لا بعده

حمام البحر — هو أفضل أنواع الحمامات للاقوياء ومتوسطي القوة وفائدته رياضة السبح والتمرض لهواء البحر ولا يجوز المكث فيه طويلاً لما ينشأ عن ذلك من الضعف ومدته عشر دقائق للضعفاء ونصف ساعة للشبان ويكون الاستحمام به مدة الصباح قبل الاكل ولا يجوز للضعفاء السبح في البحر بل يلزم الاستحمام بمياهه في المنازل وكذا لا يجوز استحمام الاولاد في البحر قبل السنة السابعة ويجتنب الاستحمام بماء البحر من بلغ الخامسة والخمسين من سنه الا اذا كانت بنيته قوية .

ويلزم بعد الاستحمام بماء البحر تنشيف الجسم تنشيفاً جيداً حتى يحمر .

الاستحمام بالهواء — يكون بنزع الملابس ودلك الجسم باليد أو بمنشفة مدة دقيقتين وفائدته منع الارق



الفصل الرابع

الملابس

هي من ضروريات المعيشة وفائدتها حفظ حرارة الجسم، ووقاية الجلد من أشعة الشمس ، وحمل رطوبة العرق الى الهواء الخارج ، وامتصاص المواد الحيوانية التي تخرج من الجسم مع العرق

المواد المستعملة في الملابس — تصنع الملابس اما من القطن أو الصوف أو الحرير أو الكتان أو الجلود

وهي اما أن تكون سميكة وهي المستعملة للوقاية من البرد أو رقيقة وهي المستعملة في زمن الصيف لمقاومة حرارة الجو واما أن تكون بيضاء وهي المستعملة في زمن الصيف أيضاً لان اللون الابيض يعكس حرارة الشمس أو سوداء وهي المستعملة في زمن الشتاء لان اللون الاسود يمتص الاشعة . والدليل على ذلك انا اذا وضعنا قطعة قماش سوداء على قطعة ثلج وقطعة أخرى بيضاء على قطعة ثلج أخرى نجد قطعة الثلج المغطاة بالقطعة السوداء تذوب بسرعة بخلاف المغطاة بالقطعة البيضاء .

ملابس الاطفال — بما أن مقاومة الاطفال البرد ضعيفة وضررهم منه شديد يجب أن تكون ملابسهم كافية للوقاية من ذلك ففي بدء الطفولية يكون الثوب الملاصق للجسم من القطن وفوقه آخر من الفلانيلا وعند تقدمهم في السن وأخذهم في الرياضة توضع لهم الفلانيلا من الباطن وقميص القطن من الظاهر ويجب أن تكون ملابسهم واسعة غير مربوطة بأربطة ضيقة ليتمكنوا من الحركة والرياضة اللتين بدونهما لا تقوى الاعضاء

وعلى العموم يجب أن تكون الملابس قصيرة بحيث لا تلامس سطح الارض أثناء المشي لئلا تتلوث بالاقذار وان لا تكون الاكمام طويلة تستر الاصابع كما هو متبع في تفصيل القفاطين عند المصريين لان ادامة تغطية الاصابع واليد بالملابس تجعلها عرضة للتلوث ببعض الميكروبات الضارة

أما ما يختص بتغطية الرأس فللآن لم يصطلح على شيء صحي يقي الرأس من المؤثرات فالعمائم ثقيلة ولا تمنع تأثير حرارة الشمس الشديدة والطربوش كذلك بل أقل تعباً من العمائم وكثير من أنواع البرانيط لا يفي بالغرض المطلوب ويمكننا أن نقول ان البرنيطة الانجليزية المصنوعة من قشر بعض الاشجار التي تمتد منها زائدتان من

الامام والخلف لوقاية العينين وموءخر العنق المثقبة من جوانبها لاجل تبديل الهواء وتخفيف حرارته على الرأس هي صحيا أوفق من جميع الانواع المذكورة ولكن لعدم تغيير الزي عند من يلبسون العمامة والطربوش يجب أن تكون العمامة خفيفة جدًّا وفي زمن الصيف تغطى بالكوفية أو قماش أبيض بكيفية تجعلها ساترة للجبهة وموءخر الرأس ويقوم مقام ذلك وضع الشمسية فوق العمامة الخفيفة أو الطربوش

ثم انه يجب عدم تغطية العنق بملابس ضيقة لان ذلك ينشأ عنه احتقان في الوجه وآلام في الرأس

ويقاوم حرارة الشمس وبرودة الجو . ويصون الايدي والارجل من الاقذار لبس الكفوف المستعملة من الكتان أو القطن أو الجلد أو الحرير أو الصوف والجزم التي يلزم أن لا تكون ضيقة لان ضيق الجزمة يعرض الاقدام لاصابتها بما يعرف عند العامة بالمسامير أو عين السمكة

الفصل الخامس

في المساكن

هي من ضروريات المعيشة اذ هي التي تقي الانسان من المؤثرات الجوية فيجب أن تكون مستوفية للشروط الصحية الآتية

١ أن يكون بها المناور الكافية للضوء والتهوية ونفوذ أشعة الشمس اذ بدون ذلك يكون هواؤها فاسداً مسبباً لكثير من الامراض

٢ أن لا تشيد في نقط رطبة بل تكون في موقع جاف متجه نحو المناظر البهجة كالبساتين لتشرح الخاطر

٣ أن تكون بها دورة مياه تامة ومستودع يجتمع فيه متحصل مياه الغسل والمواد البرازية ويكون هذا المستودع أصم كافياً لتخزين تلك المواد واخراجها عند اللزوم

٤ أن يكون بالمراحيض والحمامات المواسير الصحية الكافية للتهوية وتكون فتحات المراحيض بسيفونات لاغلاقها بعد قضاء الحاجة لمنع تصاعد الروائح الكريهة منها

٥ ادخال كمية كافية من الماء للنظافة التامة والاحسن أن تكون دورة المياه بالجهة القبلية

٦ أن تكون بعيدة عن المعامل الصناعية التي تخرج منها أبخرة ضارة تفسد الهواء كالوابورات والفابريقات ومعامل الجير وعن الاماكن التي تحلل فيها المواد الحيوانية كالسلخانات والمدابغ والمقابر

٧ أن تكون بعيدة عن الانهر والبحيرات والاوفق أن تكون في محال مرتفعة لان ذلك يسهل تجفيف الارض وحركة الهواء ويقلل الرطوبة . ويختار من الارض التي تبنى البيوت عليها الارض الحجرية والرملية

٨ أن تطلى حوائط المساكن بالجير من وقت لآخر والشبابيك والسقوف بالبويه للتوقي من الحشرات

٩ أن تكون المساكن خالية من الزخارف بقدر الامكان في زمن الصيف مثل الستاير لانها سبب قوي لتجمع الحشرات ويمكن وضعها في زمن الشتاء فقط بشرط أن تكون في غاية البساطة. وان تكون أرضية المساكن من الخشب المدهون بالبويه

لكي لا تمتص الارض ما يسقط عليها من السوائل أو ما تغسل به من المياه

٩ أن تكون مشيدة على شوارع منتظمة متسعة لا يقل اتساعها عن ستة أمتار لتجديد هوائها على الدوام

تنبيه — لا يجوز الاقامة في المنازل الجديدة الا بعد جفاف رطوبتها وانقطاع رائحة دهانها

ويجب الاهتمام جداً في تقليل وجود الذباب في المنازل لانه ينقل بعض الامراض الى الانسان ويكون ذلك بتجديد هوائها على الدوام بفتح مناورها واغلاقها لمنع دخول الذباب وكذلك الناموس الذي ينقل مرض حمى الملاريا وسيأتي الكلام عليه في باب آخر وذلك بوضع مقدار من الجاز غير النقي في فتحات المراحيض وبالوعات مياه الغسيل. وبعناية الحكومة قد تلاشى هذا المرض الناتج من كثرة الناموس ببعض بلاد القطر وذلك بتعميم وضع الجاز بدورة مياه كل منزل بالبلاد التي بها مجالس محلية كحلوان وستعمم هذه الطريقة ان شاء الله بمدينة مصر وغيرها

الفصل السادس

النور

هو من ضروريات الحياة لنمو النباتات والحيوانات لانا نرى أن النبات الذي لا يكون معرضاً للنور سقيم باهت اللون بخلاف المعرض للنور الساطع فانه يثمر ثمراً جيداً وكذا الحيوان فسكان المدن الذين تعرضهم للنور قليل لا يكونون في كمال النمو والصحة. وقد تحقق أن منع النور عن الناس يسبب نقصاً في أجزاء دمهم الضروري للحياة وزيادة في قسمه المائي فيبهت لون الوجه ويصير كالشمع وتختفي الاوردة الجلدية ويتواتر النبض بدون زيادة في حرارة الجلد ويكثر خفقان القلب وتنحط القوى. وبهذا نحكم بضرورة النور للصحة كضرورة الهواء النقي ومن المقرر أن المصابين ببعض الامراض المزمنة الصدرية كالربو والالتهابات الشعبية الرئوية يستفيدون فائدة عظيمة من تعرضهم لنور الشمس ولذلك يكون تعود الجمهور اغلاق الشبابيك ومنع النور عن المرضى خطأ عظيما الا اذا أمر الطبيب به لامراض خصوصية

ومما يجب الالتفات اليه عدم حجز الاطفال في بيوت مظلمة

أو في مدارس ليس بها المناور الكافية للضوء وللتهوية لما في ذلك من الضرر . وأقوى شاهد على ذلك اننا نرى اكثر أولاد الفلاحين المعرضين للشمس والهواء بصحة تامة وهذا نتيجة ما نالوه من التربية في الجو المعتدل والنور وخشونة المعيشة

أما البنات والنساء فكثيرًا ما يحجر عليهن داخل البيوت خوفًا من نور الشمس والهواء الجيد فيقل الدم فيهن ويصبن بعلل مختلفة اذًا فالرياضة الكافية اليومية لهن في وسط الهواء والنور أهم من كل علاج

وللنور تأثير مفيد على الابصار أي أنه ضروري للبصر فانه اذا كان ضعيفًا اتسعت الحدقة لنفوذ ما يمكن منه الى باطن العين لكي يتم ابصار الاشباح واذا أجهد الانسان بصره زمانًا طويلاً في تحقق الاشياء ولا سيما اذا كان النور ضعيفًا أدى ذلك الى الضعف المعروف بقصر النظر وهو علة منتشرة بين الذين يقرؤن ويكتبون الخط الدقيق والذين يتعاطون صناعة الجواهر

واذا كان النور قويا ساطعًا كلمعان البرق كان سببًا لضعف الابصار . ولذا يقال ان من أسباب الرمد الكثير في مصر زيادة نور الصيف وانعكاسه في التربة البيضاء زيادة على النهار ورطوبة

المساء والغبار الطائر في الهواء

وللنور تأثير على الجلد فالمعرضون للنور الساطع يكون لونهم أسمر والمعرضون للنور الضعيف يكون لونهم أبيض وشعورهم شقراء وعيونهم زرقاء

والسبب في اختلاف اللون المذكور هو أن في بشرة الجلد طبقة من حويصلات صغيرة في باطنها مادة ملونة يختلف لونها في البيض والحمر والسود وهذا اللون يشتد ويضعف بحسب كمية نور الشمس . وقد قال أحد العلماء ان الذين يقضون جانباً عظيماً من حياتهم في الاماكن المظلمة أو التي نورها ضعيف يتميزون بضعف اللون ويكونون ضعيفي التنفس والتغذية وتكون عضلاتهم لينة ودمهم مائيا وقوتهم قليلة وعللهم كثيرة وبالعكس قبائل البادية رجالهم ونساؤهم أشداء

يتضح من ذلك ان نور الشمس له فوائد عظمى بالنسبة للصحة العمومية غير انه اذا كان قويا مفرطاً يكون ضارا للبصر هذا فضلاً عن أن نور الشمس شديد الحرارة فاذا أصاب الرأس ولم يكن عليه غطاء كاف أحدث أمراضاً دماغية كالصداع الشديد والسكتة والتهاب الدماغ والجنون والمرض المعروف بضربة الشمس

(الرعن) فللوقاية من ذلك تغطى الرأس في زمن الصيف بالشمسية أو بالعمامة أو الكوفية ذات العقال . ولبس الطربوش في مثـل هذه الاحوال لا يفي بالغرض المقصود من الوقاية من حرارة الشمس فيلزم الاشخاص الذين تحتاج صناعتهم للتعرض لحرارة الشمس في زمن الصيف حفظ الرأس بلبس العمائم أو الكوفيات

ويمنع تعرض الاطفال لحرارة الشمس مكشوفي الرؤس

الرياضة

الرياضة من الامور الضرورية للصحة فكما أن الحياة لا تقـوم الا باجراء وظائف الجسم كذلك الصحة لا تقوم الا بترويض هذه الوظائف لان الاعضاء اذا لم تروض نقصت تغذيتها واذا أفرط في رياضتها حصل الخلل فيها فينتج عن ذلك أن السكون الدائم والمكث في البيوت والحوانيت بلا حركة والاعمال الشاقة الطويلة تكون سبباً لنقص الصحة وحدوث المرض

أما الرياضة المعتدلة فمنبهة للعقل والمجموع العضلي مقوية للبنية الضعيفة ويصاحبها غالباً انشراح الصدر والتمتع بالصحة كما انها منبهة لشهوة الطعام ومقوية للهضم واستطلاق البطن اليومي

والقاعدة العامة في الرياضة هي الراحة عند حدوث الشعور بالتعب

واكثر الناس حاجة الى الرياضة المدرسون والكتاب خصوصاً من كانت صناعتهم تحتاج الى الجلوس مدة طويلة فهؤلاء عرضة للاصابة بالاحتقانات الباسورية كما أن أصحاب الصنائع التي تحتاج الى الوقوف مدة عرضة للاصابة بمرض الدوالي ونحوه

أما من تحتاج صناعتهم لكثرة الحركة كالمشتغلين في المعامل والمزارعين وأصحاب الصنائع اليدوية كالحدادين والنجارين فليسوا محتاجين الى الرياضة بل الى الراحة بعد العمل

منافع الرياضة — اسراع الدورة والامتصاص وخروج حمض الكربونيك والماء وغيرهما من الجسم ونتيجتهما تقوية جميع الأعضاء بشرط أن تكون معتدلة فينبغي للانسان ألا يصرف زمانه ساكناً ثم يحاول اصلاح الضرر برياضة عنيفة قصيرة

رياضة الاولاد والشبان

أفضل أنواع الرياضة للشبان من السنة السابعة الى السنة السادسة عشرة مزاولة الملاعب المألوفة عندهم فلا يكفيهم المشي كما يكفي الكهول

بل يحتاجون الى رياضة كل عضلاتهم في الركض والوثب كالمتبع بالمدارس

رياضة البنات

لا تختلف رياضة البنات عن رياضة الصبيان الا من حيث تجنب العنيف منها وربما كان القذف على الحبل المعهود عندهن أفضلها لانه يشغل جميع العضلات ويروضها ويقويها وقد اصطلحوا حديثاً في جميع المدارس على أنواع من الترويض الجسدي تعرف بالجناستيك وشد الحبل والكرة كما هو جار بها الآن ولكن لا بد من الانتباه الى أن بعضهن ضعاف البنية لا يحتملن ما تحتمله القويات من ذلك فينبغي لاولئك الاعتدال في الرياضة

ضرر البنات من احتجابهن في البيوت

يعتقد البعض أن من ضمن واجبات تعليم البنات أن يلزمن السكون والاحتجاب داخل البيوت ولا سيما بعد البلوغ وان المشي واللعب من الامور المعيبة وهذا غلط لان تركهن الحركة والرياضة مضرّ بصحتهن وخصوصاً النحيفات الضعيفات فان ذلك يزيدهن ضعفاً على ضعفهن

رياضة الضعفاء والشيوخ

لا يجوز أن تكون رياضتهم عند خلو المعدة من الطعام ولا بعده مباشرة الا اذا كان قليلا لانهـا قد تحدث تعباً وهبوطاً في جميع القوى اذا كانت مدة الجوع فلا يجوز لهم الرياضة في الصباح قبـل الفطور بعكس الافوياء واذا كان غذاء الظهر خفيفاً فلا بأس بالرياضة بعده أما اذا كان ثقيلاً فلا تحسن الرياضة الاّ بعد مضيّ ساعتين على الاقل

أنواع الرياضة — كثيرة أهمها المشي وركوب الخيل والدراجات والعربات والاتومبيلات

فركوب العربات والاتومبيلات يناسب الشيوخ والضعفاء

ومن اعتاد الراحة وعدم الرياضة من الصغر واستمر على ذلك فقد عجل قدوم الشيخوخة ونكباتها

والرياضه تكون بحسب مزاج الشخص ولذا يجب على الوالدين والأوصياء أن يراعوا مزاج أولادهم وميلهم الطبيعي في اختيار مهنة لاكتساب معيشتهم لأن اكراههم على ماينفرون منه يضعف صحتهم ويعوقهم عن أداء اعمالهم

وللفصول دخل في الرياضة ففي زمن الشتاء تحسن الرياضة لتسرع الدورة وتدفئة الجسم . والاكثار من الرياضة في زمن الصيف يورث التعب وانحطاط القوى وبالجملة فالرياضة المعتدلة محمودة لما يعود منها على الجسم من الفوائد الجليلة

الفصل السابع

الاقليم أي المناخ

هو المكان الذي يقطنه الانسان ويقيم فيه وتنقسم الاقاليم بالنسبة لهوائها ودرجة حرارتها وارتفاعها ومائها الى ثلاثة أقسام أقاليم حارة وأقاليم باردة وأقاليم معتدلة

الاقاليم الحارة — هي التي ترتفع فيها الحرارة في زمن الصيف الى ١٢٠ بترمومتر فرنهيت وتلك هي الواقعة تحت خط الاستواء الى درجة الثلاثين من العرض شمالاً وجنوباً ونصف سنتها صيف

محرق والنصف الآخر شتاء متشبع بالرطوبة وهذه الاقاليم غير صحية لما ينشأ عن سكناها من ضعف التنفس وشهية الطعام وكثرة العرق وقلة افراز البول وضعف الاعصاب وأمراض الكبد وضربة الشمس

الاقاليم الباردة — هي الواقعة بين درجة ٥٥ من العرض حتى القطب شمالاً وقد يصل بردها الى الزمهرير وبعضها معتدل بسبب احاطتها بالبحر كشمال ارلندا ولا ينشأ عن سكناها أمراض كثيرة كالسابقة

الاقاليم المعتدلة — هي الواقعة من الدرجة الثلاثين الى الخمسة وخمسين فهي بالنسبة للأقاليم الحارة والباردة متوسطة فتصعد الحرارة فيها الى ١٠٥ فرنهيت وتنخفض الى ٤٠ فرنهيت وتتداخل الفصول بعضها في بعض تدريجيا ومنها ما هواؤه جاف وحرارته معتدلة كصعيد مصر . ويمكننا أن نقول ان القطر المصري جوّه معتدل في كل الفصول عن غيره من الاقاليم ولذا يكثر فيه وجود السواح في زمن الشتاء

ويمكن الانسان أن ينتقل من اقليم حار الى اقليم بارد وبالعكس فالمنتقلون من اقليم بارد الى اقليم حار يلزمهم اتباع ما يأتي

أن لا يكثر المنتقلون من بلاد باردة الى بلاد حارة من الطعام وخصوصاً اللحوم السمينة والاطعمة العسرة الهضم وتوافقهم الخضروات والفواكه والمواد النشوية ويجب عليهم ألا يستعملوا المشروبات الروحية والرياضة العنيفة وألا يتعرضوا للشمس في النهار كما يجب أن تكون ملابسهم خفيفة وأن يستعملوا الماء الفاتر يوميا لازالة الاوساخ الناتجة من كثرة العرق . أما الذين ألفوا مناخ هذه البلاد فيوافقهم الاستحمام بالماء البارد

والمنتقلون من اقليم حار الى اقليم بارد — يجب عليهم المحافظة على عكس ما ذكرناه في المنتقلين من البلاد الباردة الى البلاد الحارة

———

الفصل الثامن

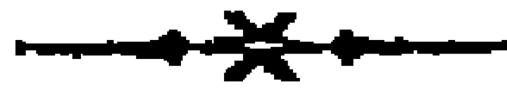
النوم

النوم من ضروريات الحياة لراحة الأعضاء اذ بدونه يكون الجسم معرضاً لأمراض مهلكة . وكمية النوم التي يحتاج اليها الانسان تختلف بحسب السن والمزاج والعادة ومقدار التعب فالاولاد الى السنة السابعة يحتاجون الى النوم ١٢ ساعة في الشتاء وأقل من ذلك في الصيف . ومن السنة الرابعة عشرة الى السادسة عشرة من تسع الى عشر ساعات ثم بعد ذلك تكون مدة النوم ثماني ساعات . أما النساء فأعمالهن في تدبير البيوت وتربية الاولاد شاقة فيحتجن الى نوم أطول والشيوخ يحتاجون في فصل الشتاء نوماً أطول من النوم في الصيف لطول الليل

والضعفاء وأصحاب الامراض المزمنة والناقهون من الامراض والواقعون في الحزن يفيدهم النوم فائدة عظمى

وأفضل أوقات النوم هو ما كان بعد تمام الهضم والتبكير به لراحة الاعضاء مفيد جداً لان السهر الطويل يضعف الجسم

وحيث ان النوم ينقص توليد الحرارة الحيوانية فيصير الانسان أشد احساساً للبرد فيحتاج الى التدفئة بالغطاء ومما يعين على جودة النوم ترك المنبهات للاعضاء فيجب منع النور عن العينين والاصوات المزعجة والاجتهاد في منع الافكار عن المخيلة



الباب الثالث

في

تدبير صحة المولود

بعد تحقق حياته يربط الحبل السري بالخيط الحرير المعقم اعلى من السرة بأربعة سنتيمتر وقبل الربط يلزم التحقق من عدم وجود فتق سري خلقي ثم يقطع الحبل من أعلى الرباط باثنين سنتيمتر ويغطى محل القطع بمرهم معقم كالفازيلين أو قطعة قماش معقم فقط ثم يلف الطفل بفوطة نظيفة

استحمام الطفل عقب ولادته

استحمام الطفل عقب ولادته مفيد جداً لتنبيه قواه الحيوية الجلدية خصوصاً الاعضاء المفرزة للعرق فيدهن جسمه بزيت الزيتون

النقي ثم يغمر في ماء فاتر درجة حرارته من ٣٠ الى ٣٥ بترمومتر سنتيجراد مع رفع رأسه ووجهه عن المـاء ويعمل له الحمام في الستة شهور الاولى كل يوم مرة مدة خمس دقائق وينظف جسمه بواسطة المسح بالقطن وتنظف الرأس أيضاً بقطعة من القطن واذا شوهد بين الشفتين مواد مخاطية تزال بقطعة من القطن المعقم وكذا العينان وفي السنة الثانيـة يقتصر على ثلاثة حمامات في كل اسبوع ويجب ألا يعرض الطفل وقت الاستحمام للهواء البارد خصوصاً في زمن الشتاء ولا يمنع الاستحمام الاّ اذا كان مصاباً بنزلة شعبية أو رئوية أو أمراض جلدية ففي هذه الاحوال يلزم استشارة الطبيب ويجب أن لا يلتفت الى الاعتقادات الخرافية التي تعتقدها العامة من عدم جواز استحمام الطفل وبله بالماء اذا كان أحد أبويه مصاباً بالزهري (التشويش) فلا صحة لهذا الاعتقاد الفاسد لان ترك الطفل بدون استحمام يكون سبباً لاصابته بالامراض

ثم بعد الاستحمام ينظف بفوطة كثيفة ذات وبر ناعم وتذر البودرة حول عنقه وتحت أبطه وبين الفخذين وثنية الاوربيتين والمرفقين ونحن نفضل التركيب الآتي

مسحوق النشاء	٣٠ جرام
كبريت نباتي	١٠ «

ملابس الطفل

تختلف باختلاف عوائد البلاد وأبسطها ما كان قاصراً على القميص والحزام ويضاف اليها صديري من القطن وفوقه ثوب من الصوف في فصل الشتاء ويترك مكشوف الرأس في المنزل . أما الاحذية فلا تستعمل الا اذا خرج الطفل من المنزل للرياضة في زمن الشتاء والاوفق أن تكون الملابس غير ضاغطة لانها توقف نمو الطفل ويحاط متوسط جسمه بقطعة قماش طويلة عريضة بشكل حزام وتغير تلك الملابس بغيرها بمجرد ظهور بلل بها من البراز أو البول وتغسل الاعضاء التي لامسها شيء من ذلك وتجفف ويوضع عليها البودرة المذكورة

غذاء الطفل في الثلاثة الايام الاولى

عقب الولادة يكون لبن الأم مائعاً غير متوفرة فيه العناصر المغذية لاحتوائه على مادة تسمى Collostrum قد لا تكفي لغذاء

المولود وفي بعض الاحيان يتأخر ظهور اللبن فيجب اذاً تغذية الطفل بقليل من لبن البقر المعقم المخفف بقليل من الماء بعد نزع قشطته محلى بالسكر أو بماء الزهر

غرفة المولود

يجب أن تكون متسعة وبها المناور الكافية للضوء وجلب الهواء وأن يكون نورها ضعيفاً لان النور القوى يضعف بصر الطفل وفي مدة الليل لا يجوز انارتها بالغاز أو البترول لان ذلك يفسد الهواء ويوضع سرير الطفل وسط الغرفة ويكون محاطاً بالناموسية لمنع وصول الذباب والناموس اليه ويلزم أن ينام الطفل على الجانب الايسر أو الايمن لا على ظهره حتى اذا تقايأ سقط القيء خارج فمه ولا ينحدر الى مجاري تنفسه كما يحدث فيما اذا كان مستلقياً على ظهره وعند حصول بكاء أو أرق يبحث عن السبب الذي قد يكون من ضغط الملابس أو من ابتلالها أو من أغطية ثقيلة على جسمه فيتلافى كل سبب بما يناسبه ويمنع تعويد الاطفال على النوم بهز السرير لانها عادة غير صحية وقد تكون سبباً في تعود أعصابهم على التنبيه فضلا عن اعتيادهم ذلك فلا ينامون الا اذا هز سريرهم . وفي ذلك من عناء من يقوم بتربيتهم ما فيه

نعم اذا تراءى أن الطفل قليل النوم شديد الارق سريع التهيج ينظر في معيشة مرضعته وتمنع من استعمال المنبهات كالقهوة والشاي والمشروبات الروحية

تغذية الرضيع

لتغذية الرضيع أربع طرق وهي

أولاً — تغذيته بواسطة ثدي أمه

ثانياً — تغذيته بواسطة مرضعة

ثالثاً — التغذية الصناعية بواسطة الثدي الصناعي

رابعاً — الارضاع المختلط

تغذية الرضيع بواسطة ثدى أمه

ان خير الطرق المذكورة تغذية الرضيع بواسطة ثدي أمه وهي الطريقة التي يلزم أن تتبع في كل الظروف اذا أريد أن يكون الطفل شديد البنية حتى قالوا ان لبن الأم ملك للابن ولقد أظهر الباحثون منافع ارضاع الأم .وأبانوا ان الطفل باستعماله لبن

والدته ينمو ويكبر ويشتد أسرع مما لو استعمل لبن أجنبية . وعلاوة على ذلك فانه لا يكون معرضاً للأمراض والطوارئ التي تحدث من استعمال غير لبن الأم ولا ريب في ذلك فان لبن الأم مفيد للطفل وقناة الطفل الهضمية معدة لاستقباله لان لبن البقر أو غيره يختلف في التركيب عن لبن المرأة

ومع ان معظم النساء يعرفن فائدة ارضاع أولادهن بأنفسهن وموافقة ذلك لصحتهن وصحة أطفالهن نرى بمزيد الأسف ان معظمهن يمتنعن عن ارضاع أطفالهن حتى يكون لهن فسيح الوقت للنزهة والرياضة خارج المنازل غير مباليات بما ينتج عن ذلك من ضعف صحة أطفالهن فضلا عن تعبهن الشديد الذي يعود عليهن من مراقبة المرضعات أو الرضاعة الصناعية

نعم ان هنالك فئة قليلة جدًا من النساء لا يمكنهن ان يرضعن أولادهن بأنفسهن وذلك لعدم وفرة اللبن في ثديهن وفئة أخرى لا يسمح الطبيب لهن بان يرضعن أطفالهن لاصابتهن بمرض من الأمراض التي تمنع الوالدة من ارضاع ولدها حفظا لصحتها وصحته

ولذلك لا بد لنا من أن نمعن النظر في كل حالة من أحوال الارضاع التي سبق لنا ذكرها

ولنذكر الآن أهم القواعد الصحية لكل نوع من أنواع الرضاعة

الارضاع بواسطة الأم — نرى كثيرًا من الامهات عند ما يرين أولادهن يبكون يعطينهم ثديهن وهذه طريقة عقيمة جدًّا فان الولد اذا أعطى الثدي كلما بكي أصيب بمرض التخمة بلا شك . وليس للولد أن يحكم على والدته بل هى التي تحكم على أغراض ابنها وعلى الأم أن توجد في طفلها عوائد صحية طيبة ولذلك فلا بد أن يعطى الثدي في أوقات مخصوصة معينة واذا بكى الطفل خلال هذه الاوقات المعينة فلا بأس بأن تتركه يبكي اذا كان السبب طلب الغذاء في غير أوقاته المعينة . واذ ذاك لا يمضي عليه زمن حتى لا يقوم من نومه الا عند ما يجيء ميعاد الارضاع فتصبح هذه سجية فيه وعادة تنطبع في ذهنه

الرضاعة في مدة الستة الشهور الأولى — لا يعطى الطفل الثدي الا كل ساعتين فيكون مجموع الارضاع في الأربعة والعشرين ساعة ثماني مرات وهذا كاف

وبعد انتهاء مدة الستة الشهور الاولى لا يعطى الطفل الثدي الا كل ثلاث ساعات وهذا ما يجعل عدد مرات الارضاع مدة الاربع

والعشرين ساعة سبع مرات و بعضهم ينصح باعطاء الثدي للطفل مرة في منتصف الليل

وفي أوائل أيام الارضاع تضطر الأم لان تعطي ولدها ثدياً بعد آخر وفيما بعد تكتفي بأن تعطيه ثدياً واحداً في كل رضعة ويلزم أن لا يستعمل الثدي الواحد مرتين متواليتين ولا بد من أخذ الاحتياطات اللازمة حتى لا يعود ضرر ما على الثدى ومن ذلك غسل فم الطفل بالمياه الفاترة المعقمة وكذا الحلمة قبل و بعد الارضاع

كمية مدة الارضاع — تختلف مدة الارضاع . ففي الأيام الأولى من حياة الولد لا بد أن تكون مدة الارضاع قصيرة أي لاتتجاوز الخمس عشرة دقيقة

شروط الرضاعة — لا بد أن تأخذ الأم احتياطات شديدة في مدة الرضاعة حتى يكون لبنها كثيرًا سليماً وصحيا لنموّ طفلها ولذا تحتاج لأن تكثر من الاكل عن المعتاد وعلى الخصوص الألبان والمواد النشوية و ينبغي أن تمتنع عن تعاطي بعض الأغذية كالثوم والخرشوف وغير ذلك من المواد التي تكسب اللبن مذاقا

يبغضه الطفل وكذلك لا تتناول المشروبات الروحية وتمضي وقتها في الراحة والسكون ولا يحسن أن تتناول الأدوية بغير اذن الطبيب

الارضاع بواسطة مرضعة أجنبية

لا يحسن الاعتماد على المرضعة الأجنبية الا اذا كانت الأم عاجزة عن ارضاع طفلها بنفسها للاسباب السابق ذكرها

انتقاء المرضعة

عند اختيار المرضعة لا بد أن تكون مستوفية لشروط مخصوصة وهي :

١ أن تكون سليمة البنية لا يتجاوز عمرها الثلاثين سنة مولودة من أبوين سليمين من كل عاهة أو مرض معدٍ أو تشويه فى الخلقة أو نقص في النمو الطبيعي

٢ أن يكون ثديها ضخماً ولبنها لا يزيد عمره عن ثلاثة شهور وتكون قد سبق استخدامها كمرضعة أو تكون أرضعت بكرها حتى تكون بذلك على خبرة تامة بالارضاع ومعرفة كبرى بما يحتاجه الطفل أثناء الارضاع ويكون منظرها

مقبولاً مألوفاً ذات طباع حسنة وأخلاق هادئة وذكاء وفطنة وحنو طبيعي وميل غريزى الى النظافة

وبالجملة تفحص المرضعة فحصاً دقيقاً بمعرفة الطبيب قبل أن يوكل اليها ارضاع الطفل وبعبارة قبل أن توكل اليها حياة الطفل . والوالدة التي ترضى أن ترضع طفلها بواسطة المرضعة عليها أن تعتقد كل الاعتقاد انها هى المسئولة عن ارضاع طفلها فلا يجوز لها أن تهمل أمره معتمدة في ذلك على المرضعة . كما انه يجب عليها أن تتعهد المرضعة من حين لآخر طوراً من جهة الأكل والشرب وآونة من جهة المسكن والحالة المعيشية ويجب أن يكون محل نوم المرضعة قريبا من محل الوالدة حتى تتمكن هذه من الاشراف على المرضع ليلاً ونهاراً ولا يسمح للمرضعة أن تنيم الطفل في حضنها بل يكون نومه منفرداً وتكون هي قريبة منه

ويجب أن يعتنى بغذاء المرضعة بأن يكون غذاء صحيا مفيدا ويلتفت دائماً لصحة المرضعة وكذلك تنظم أوقات الارضاع في ساعات معلومة لا تتعداها (كما سبق الكلام على ذلك فى ارضاع الطفل من ثدي أمه) ولكي يكون اللبن مغذياً ومفيداً للطفل يناط

بالمرضعة بعض أشغال منزلية تؤديها بسهولة بحيث لا تعوقها عن ارضاع الطفل فى الاوقات المعينة

علاقة الام بالمرضعة

تبتدئ الوالدة من أول يوم دخول المرضعة في أن تبث لها بعض التعليمات اللازمة وتعرفها عادات المنزل وأحواله وتنهاها عما تستهجنه من العادات أو الخرافات وتبين لها ما تألفه من حسن الطباع والخصال وتوقفها على حركات الخدم وسكناتهم وما يسرها وما يغضبها

وعلى الوالدة العاقلة أن تستعمل كل ملاطفة وبشاشة مع المرضعة خصوصاً عند ما تنبهها على الامور اللازمة أو على العادات المستهجنة

الارضاع بواسطة الثدى الصناعى (BIBERON)

مسألة اختيار اللبن للرضيع من المسائل التي دار عليها البحث زمناً طويلا ولقد ظهر أن لبن الاتان هو الذي يقرب من لبن الام ولكن ثمنه غال على الطبقة الوسطى والفقيرة من الناس فضلا عن قلة وجوده أما لبن المعز فانه يختلف كثيرا عن لبن الام ومع ذلك فقد

استعمله كثير من الاطباء في ارضاع الاطفال بنجاح

أما ابن البقر فهو كثير الاستعمال لرضاعة الاطفال بواسطة الثدي الصناعي

يعطى اللبن للطفل بواسطة الثدي المذكور وهو عبارة عن زجاجة في طرفها العلوي قطعة من الكاوتشو ويشترط أن يكون مغسولا دائما بماء مغلي في جميع الاوقات وقد كانوا في الزمان القديم يستعملون ثدياً صناعياً بماسورة من الكاوتشو ولكن ظهر أن هذا النوع يصعب غسله وتنظيفه لتراكم بعض الاوساخ بالماسورة فيصعب تنظيفها وتكون سبباً في جلب الامراض للطفل

وهناك أمر آخر يجب العناية به وهو أن عدد مرات الارضاع بواسطة الثدي الصناعى لا بد أن تكون أقل من الرضاع بثدي الام لان لبن البقر أثقل هضما على الطفل ويبقى كثيرًا في معدته ولذلك لا بد من أن تطول المدة بين الرضعتين حتى يتم هضم اللبن

كيفية غلي اللبن قبل تغذية الطفل به

يجب أن يوضع اللبن في اناء نظيف من النحاس مقصدر جيدا أو في اناء من الفخار ويوضع الاناء فوق النار لدرجة الغليان ولا يملأ

الاناء تماما لانه عند ارتفاع اللبن (فورانه) يسقط من الاناء و يلوث ما حوله فيلزم أن يكون اللبن الى نصف الاناء و بعد قليل يظهر على سطحه قشرة تأخذ في السماكة فتنزع هـذه القشرة بملعقة نظيفة (تغمر في ماء مغلي أولاً) فيظهر تحت هذه القشرة جملة فقاقيع يعلم منها ان اللبن أخذ في الغليان فيترك على هذه الحالة مقدار خمس دقائق و بعد ذلك يرفع الاناء و يغطى بغطاء محكم نظيف قد سبق وضعه في ماء مغلي و بهـذه الطريقة نحصل على ابن جيد خال من جميع الميكروبات الضارة ولكن هذه الطريقة لا يمكن بواسطتها حفظ اللبن زيادة عن يوم واحد و يلزم لحفظه جملة أيام تعقيمه

تعقيم اللبن

يعقم اللبن بواسطة جهاز خاص لذلك (Appareil Soxholet) وهو عبارة عن اناء من المعدن بغطاء يشبه الجردل داخله قرص من سلك الحديد ذو ثقوب عديدة تركب فيها زجاجات من البلور ملآنة باللبن من ١٠٠ الى ١٥٠ جرام حسب سن الرضيع وقوته على الرضاع وكيفية ذلك أن يوضع اللبن خالصا أو مخففا بالمـاء في الزجاجات

الى نحو نصفها أو ثلثيها ثم تركب في القرص المثقب وتغطى بأغطية من الكاوتشوك خاصة بها ويملأ الاناء بكمية من الماء لاتتجاوز سطح اللبن الموجود في الزجاجات ويوضع الاناء على درجة حرارة ٩٥ مدة ثلاثة أرباع الساعة ثم يرفع من فوق النار ويترك للتبريد ولا تفتح الزجاجات الا عند ارضاع الطفل واذا بقي فيها لبن بعد نوبة الرضاع لا يجوز استعماله مرة ثانية ومن الضروري وضع ذاك الاناء في محل بارد اذا أريد ابقاء اللبن وحفظه من الفساد

وان لم يتيسر الحصول على هذا الجهاز لغلو ثمنه مثلا فيستبدل التعقيم بزجاجات نظيفة يسع كل منها من ١٠٠ الى ١٥٠ جرام حسب عمر الرضيع وما يتناوله في رضعة واحدة ثم تقفل بقطعة من القطن النظيف وتثبت بقطعة من الشاش وتوضع الزجاجات في حلة نظيفة ملآنة ماء الى نصفها ثم تغلى على النار مدة ثلاثة أرباع ساعة ثم تبرد تبريدا تدريجيا وتحفظ في محل بارد ولا تفتح الا حين ارضاع الطفل فاذا أريد التعقيم في المنزل بهذه الطريقة يجب تعقيمه حالا بعد حلبه واعطاؤه الطفل في خلال ٢٤ ساعة وما بقي منه لا يحسن استعماله

ويعطى للطفل باردا أو فاترا وفي حالة المرض يأخذه فاترا وذلك

بأن توضع زجاجة اللبن برهة من الزمن في حلة حرارة مائها ٣٧ الى أن تسخن قليلا

كيفية اعطاء اللبن المعقم للرضيع

أحسن طريقة هي اعطاؤه بواسطة الثدي الصناعي أي الزجاجة السابق ذكرها و يلزم غسلها بالماء المغلي عقب كل رضعة وغلي حلمتها الكاوتشو وتغييرها من وقت الى آخر ولوقايتها من التلف خصوصا في بلادنا الحارة يجب وضع الحلمة في اناء مملوء بالماء المعقم بين فترات الرضاع حفظا لها من الفساد

الرضاعة المختلطة

الارضاع المختلط هو الجمع بين الارضاع بواسطة الام والارضاع بواسطة الثدي الصناعي وهذا النوع من الارضاع يحسن في حالة ما اذا كانت أشغال الام تضطرها لان تفارق ابنها أثناء النهار أو كان لبنها لا يكفي الطفل

تغذية الطفل بعد مضي الثمانية الاشهر الاول

عند بلوغ الطفل الشهر الثامن من عمره يقتصر في تغذيتـه على

اللبن وفي بعض الاحيان تطول مدة الارضاع خصوصا اذا كان من ثدي الام الى الشهر الثالث عشر بدون أن يكون من وراء ذلك خطر

ولكن اذا وجد أن وزن الطفل لا يتغير فلا بأس باعطائه غذاء اضافيا يقرره الطبيب فى الشهر الثامن لمساعدة الارضاع بواسطة الام أو بواسطة الثدي الصناعي ويجب أن يكون مقداره كمقدار اللبن الذي كان يتناوله بواسطة الثدي فاذا وجد أن الطفل يستطيع أن يحمل هذا الغذاء يعطى بعد بضع أسابيع كمية أخرى مناسبة

والاغذية المذكورة هي المصنوعة من المساحيق النشوية. كدقيق القمح أو دقيق الارز أو الشعير أو الذرة أو البطاطس أو الاراروط

كيفية صنع هذه الاغذية — تضاف ملعقة صغيرة من المساحيق النشوية الى كمية قليلة من الماء البارد وتمزج به مزجا تاما ويوضع هذا المزيج فى اناء محتو على ١٠٠ أو ١٥٠ جرام من اللبن المغلي ويغلى مدة عشر دقائق ويضاف اليه قليل من الملح أو السكر وبعد ذلك بزمن يضاف اليه قليل من الزبدة ويتناوله الطفل بالملعقة فاذا أصابه اسهال بسببه وجب صنعه من مسحوق الارز واذا أصيب

بامساك يصنع من الشعير ولا يتناول الطفل الا نوعا واحدا من الاغذية النشوية قبل بلوغه الشهر العاشر وتستأنف الرضاعة من المرضع أو من الثدي الصناعي وتكون الفترة بين الطعام النشوي ونوبة رضاعة اللبن كافية بحيث تتمكن المعدة فيها من الهضم

واذا بلغ السنة يأخذ نوعين من الغذاء من مستحضرات اللبن فى ٢٤ ساعة وتنقص نوب الرضاعة وتجتنب كثرة اعطاء الاطفال هذه الاغذية وقاية لهم من اصابتهم بالنزلات المعدية المعوية

وان شوهد أن الطفل لا يقبل الاغذية النشوية المذكورة استبدلت بالمسحوقات الآتية

(١) دقيق اللبن (Farine lacté) وهو عبارة عن لبن ركز وعقم وأضيف اليه قليل من الخبز المحمص والسكر وأحسن نوع منه هو المسمى (Farine lacté Nestle) والحصول عليه سهل لانه بخس الثمن

(٢) فوسفاتين فاليير (Phosphatine Faliéres) مكون من دقيق الارز ونشاء التابيوكا ودقيق البطاطس والاراروط بأجزاء متساوية وكاكاو وسكر وفوسفات الجير ولتجهيزه لتغذية الطفل تضاف ملعقة صغيرة منه الى كمية من اللبن

فيكون طعاما لذيذا يحبه الاولاد كثيرا ولا يكرهونه كباقي الاطعمة غير أنه لا يحسن اعطاؤه للطفل الا عند بلوغه الشهر الثامن أو الشهر التاسع

(٣) بناد بسكوت (Banades Biscottes) مكون من خبز منقوع في اللبن أضيف اليه قليل من الزبدة وصفار بيضة واحدة ولا يجوز اعطاؤه للطفل قبل أن يتم السنة الاولى والبسكوت نوع من الخبز المحمص المجفف

(٤) راكاهو وتراكيبه (Racahout et simitaires) مركب من دقيق البطاطس ودقيق الأرز والسحلب والفانيلا والسكر ويضاف اليه كمية معلومة من اللبن

(٥) ملتزفود — مركب انجليزي كالانواع المذكورة

تغذية الطفل في الشهر الثامن عشر — يعطى بعض الأطعمة كالفاكهة المطبوخة أو المربى وبعض المواد النشوية الممهوكة كالبطاطس والعدس والبازلا ويسميها الافرنج (Purees)

ويسمح لهم ببعض الامراق الخفيفة الخالية من الدهن ولا يسمح لهم باللحوم

التبليغ عن المولود بعد الولادة

١ ينبغي في ظرف الثمانية والاربعين ساعة التالية للولادة التبليغ عن المواليد للشخص الموضوع عنده دفتر الجهة التي حصلت فيها الولادة

٢ يصير التبليغ عن ولادة الطفل بمعرفة بوالده وفي حالة عدم وجوده يبلغ أحد أقاربه الذكور أو الحكيم أو القابلة أو أي شخص حضر الولادة أو شيخ البلدة

٣ اذا حصلت الولادة أثناء السفر داخل القطر فعلى أهل الطفل عند وصولهم أن يبلغوا عنها في ظرف ثلاثة أيام مكتب الصحة أو مأمورها في الجهة التي حضروا اليها

٤ اذا حصلت الولادة أثناء السفر خارج القطر فعلى أهل الطفل عند عودتهم الى محل اقامتهم أن يقدموا للشخص الموجود لديه دفتر المواليد عقد الولادة المحرر بمعرفة حكومة الجهة التي حصلت فيها الولادة وفي الحال يصير قيد هذه الشهادة في الدفتر المذكور

٥ اذا حصلت الولادة في أثناء الحج يبلغ عنها مندوب الصحة الموجود بالقافلة وهو يعطي أهل المولود شهادة بذلك وهم عند عودتهم يقدمونها للشخص الموجود لديه دفتر مواليد جهتهم لأجل قيدها فيه بدون تأخير

اذ كل من خالف ما ذكر يعاقب بدفع غرامة قدرها ٢٥ قرشا الى ١٠٠ قرش صاغ وبالسجن من ٢٤ ساعة الى أسبوع

التطعيم بالمادة الجدرية

تطعيم الطفل بالمادة الجدرية من الضروريات وقاية لهم من الاصابة بالجدري الطبيعي ويعمل لهم التطعيم بالمادة الجدرية البقرية بمعرفة الطبيب لانه هو المسئول عن هذه العملية البسيطة الضرورية في نقاوة المادة وتطهير موضع التطعيم قبل العملية وخلاف ذلك من الضروريات ثم ينظر الطفل بعد سبعة أيام تمضي بعد العملية لمعرفة ما اذا كان حصل النجاح أو لا

ويجب تطعيم الطفل في ظرف ثلاثة شهور من يوم ولادته ويجوز عمل التطعيم قبل مضي هذه المدة متى كانت بنيته تساعد على ذلك وكان خالياً من الامراض ويجوز عمل هذه العملية بمعرفة أي طبيب بشرط تقديم شهادة منه دالة على اجرائه التطعيم ونجاحه وتقدم تلك الشهادة الى الادارة الصحية وهي تثبت ذلك مقارناً لاسم الطفل بذلك

واذا مرض الطفل وكان مرضه سبباً لمضي الثلاثة شهور المقررة للتطعيم فالواجب على والد الطفل أو المتولى أمره اثبات مرضه بشهادة طبيب وحينئذ تؤجل عملية التطعيم اليه ويذكر ذلك مقارناً لاسمه

وكل من خالف ما ذكر يعاقب بدفع غرامة من عشرة قروش الى مائة قرش

فطام الطفل

لافائدة للطفل من استمرار ارضاعه الى مابعد السنتين من عمره لان ثدي المرضع يفرز اللبن كالعادة ولكن عناصره المغذية تفقد حتى لا يصلح لغذاء الرضيع فضلاً عن ان المرضع قد يعتريها بسببه ضعف في جسمها

فاذا كان الطفل ضعيف البنية أخر دور الفطام بشرط ألا يكون ذلك في زمن الصيف، أو في وقت بروز الاسنان وكذا اذا كان مصاباً بمرض ما فيؤجل الفطام الى أن يبرأ

وقد يكون الفطام ضروريا اذا جف اللبن من ثدي والدته أو أصيبت بمرض حال دونه فيجب الالتفات الى ذلك ويكون

فطام الطفل بحسب حالته أي لا يجوز فطامه قبل الشهر الثامن أو التاسع لان ذلك يعرضه للأمراض الشديدة . والاوفق أن يكون الفطام تدريجيا ويبتدأ من الشهر التاسع فيعطى الطفل مرة أو مرتين في اليوم بعض الاطعمة المصنوعة باللبن وتبدل نوبة رضاعه الطبيعية بنوبة من (الثدي الصناعي) أو بطعام نشوي وهكذا تزاد نوب الأطعمة وتنقص نوب الرضاع الطبيعية بالتدريج الى أن يترك الطفل ثدي أمه من تلقاء نفسه بدون أن يشعر بتعب

التسنين وأدواره

في الشهر السابع تقريبا تبزر غالبا القاطعات في الفك الاسفل ثم في الفك الأعلى ثم القواطع الجانبية بين الشهر الثامن والعاشر ثم الأضراس المقدمة في الشهر الثاني عشر ثم الأنياب في الشهر الثامن عشر ثم الأضراس الخلفية بين تلك المدة والسنة الثالثة ويقال لها الاسنان اللبنية لانها تسقط وتبدل بغيرها بعد السنة السابعة بالاسنان الدائمة منها أضراس العقل التي تظهر من السنة السابعة عشرة الى الحادية والعشرين

اعراض التسنين — عند ظهور الاسنان يظهر باللثة ورم محمر يؤلم الطفل فيضع أصابعه بين فكيه و يضغط عليها و يبكي وقد يصاب بتشنجات عصبية وقئ واسهال و يزداد افراز لعابه

معالجة عوارض التسنين — عند ظهور الاعراض المذكورة يعتنى بتنظيم غذائه ونظافة جسمه و يغسل الفم بمحلول حمض البوريك عقب كل رضعة أو تدهن اللثة بشراب دي لابار (Sirop delabarre) أو بشراب التوت مع البورق فتضاف خمسة جرام من البورق الى خمسين جراما من الشراب ثلاث مرات في اليوم وتعالج العوارض الأخرى بما يلزم وسيأتي الكلام عليها

رياضة الاطفال

لا يخرج الطفل من البيت قبل اليوم الخامس عشر ومتى كان الطقس والفصل موافقين يرسل الى خارج البيت كل يوم مرة الى أن يتعود الخروج اليومي طلباً للهواء النقي مع الاحتراس من الحر والبرد الشديدين و يغطي وجهه بالشاش الرفيع وقاية له من الذباب والناموس اللذين قد يكونان سبباً لعدواه ببعض الامراض

اسهال الاطفال

في الحالة الصحية يكون براز الطفل لينا أصفر اللون ويحصل ثلاث أو أربع مرات في اليوم خاليا من الرائحة الكريهة . أما الاسهال فيصحبه في الغالب القئ وخروج غازات ومغص يستدل عليه ببكاء الطفل وقبض رجليه نحو بطنه عند حدوث الألم وفي هذه الحالة اذا كان البراز أصفر كان الاسهال بسيطا ومتى كان أخضر ورائحته كريهة ومصحوبا بندف بيضاء متجمدة من اللبن دل على تهيج معوي وان كان أبيض دل على تكدر في الكبد وان كان مصحوبا بدم ومخاط دل على أن الاسهال من النوع الدوسنطاري

العلاج — لا يجوز قطع الاسهال مرة واحدة خصوصا في مدة بروز الاسنان ولكن اذا كان شديدا يعطى الطفل من نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة من زيت الخروع لتنظيف الامعاء وان كانت رائحته حامضة أعطى مقادير صغيرة من المانيزيا أو يضاف ماء الجير الى اللبن بمقدار ملعقة من ماء الجير وثلاث ملاعق من اللبن

وان كان الاسهال نتيجة ورم فى اللثة من بروز الاسنان فيجب شق اللثة بمعرفة الطبيب ويقاوم الاسهال بالأدوية البسيطة مثل

كربونات البزموت فيعطى منه قمحتين الى خمس قمحات كل ثلاثة ساعات ممزوجة فى اللبن

وان كان الاسهال نتيجة الفطام يلزم ارجاع الطفل الى الرضاعة أو تغذيته بالألبان ولا يعطى أغذية نشوية ويبادر باستشارة الطبيب

الاسهال الاخضر

هذا المرض نتيجة ميكروب يسمى (Coli-Bacille) كولى باسيل ويعرف بتكرر التبرز والقئ وكون البراز أخضر ذا رائحة كريهة

المعالجة — يوضع الطفل تحت حمية شديدة فلا يعطى أغذية ولا يرضع مدة ٢٤ ساعة وانما يعطى ماء الارز أو اللبن مع ماء الجير أو ماء فيشى والجرعة الآتية

حمض اللينيك	٢ جرام
ماء مقطر	١٠٠ جرام

كل ساعة ملعقة صغيرة

واذا استمر الاسهال وصار الطفل في حالة ضعف زائد فيستعمل له الحقن بماء البحر (Plasma de quinton)

سعال الاطفال أو النزلة الشعبية

يعرف هذا المرض بسعال خفيف أو سعال جاف مؤلم يكثر عند استيقاظ الطفل

المعالجة — يلف الصدر بالقطن أو بالصوف بعد دهنه بزيت التربنتينا أو الكحول أو الكولونيا ويعطى مشروبا صدريا كمنقوع زهر البنفسج أو الخطمية ونقاوم باقي الاعراض بما يتراءى للطبيب

الامساك الذي يحصل للاطفال

يكثر حصول هـذا المرض في السنة الاولى والثانية للاطفال الذين يتغذون بالمواد النشوية أو بالرضاع الصناعي فينشأ عن الامساك ارتفاع درجة الحرارة ويمتنع الطفل عن الغذاء

المعالجة — تعمل له وقتيا حقنة شرجية بماء معقم مضاف اليـه الجليسرين أو توضع له أقماع شرجية مخصوصة تسمى
(Glycerine Enulée suppositoire)
وهي الافضل لان الاستمرار على الحقن يمدد الامعاء فيوضع منها قمع

داخل الشرج فيحصل الاسهال ولا ينشأ من تكرارها ضرر وهي أحسن من الاقماع المتخذة من الصابون المتداول استعمالها

زكام الاطفال

هذا المرض يعرف بكثرة العطاس وسيلان مواد مخاطية من الانف فان لم يكن نتيجة اصابة الطفل بالحصبة أو تابعا لبعض الامراض كالنزلة الشعبية تستعمل له المعالجة الآتية

وهى حمام قدمى من الماء الساخن تكون حرارته مناسبة ووضع قطن على الجبهة ودهن باطن الانف بزيت اللوز ومس الحفر الانفية بمحلول الشب بمقدار جرام على عشرين جراما من ماء مقطر

التشنجات العصبية فى الاطفال

يطرأ هذا المرض في بعض الاحيان للاطفال مدة التسنين وقد يكون نتيجة اعطائهم الاطعمة الثقيلة أو الامساك أو رضاع لبن مرضعة بعد انفعال نفساني شديد حدث لها وقد يكون من اعراض التهاب سحائي

علامات هذا المرض — انقباضات تشنجية في اليدين والقدمين وعضلات الوجه وانجذاب الرأس الى الخلف أو الى جانب واحد وظهور زبد رغوي من الفم وعرق بارد واتساع حدقة العينين أو انقباضها بحيث لا تتأثر من النور وتدوم هذه الحالة بضع دقائق وتزداد أحيانا بسرعة بضع ساعات وتنتهي بالموت في بعض الاحيان

العلاج — يجب حل الملابس خصوصا التي حول العنق والصدر والبطن وتفتح الشبابيك لتجديد الهواء ويرش وجه الطفل بالماء البارد ثم يعمل له حمام فاتر من ٥ دقائق الى ١٥ دقيقة وترفع الرأس عن الماء وبعد خروجه منه توضع أوراق خردلية على الساقين الى أن يحمر الجلد ويعمل له حقنة بالماء المعقم الفاتر واذا كانت اللثة منتفخة يبادر بشقها وان كان بالبطن غازات اعطى مسحوق غريغوريوس الانكليزي المركب من الراوند والمغنيسيا والزنجبيل فيعطى منه من قمحتين الى ثلاث كل ساعتين أو أربع ساعات وينتدب الطبيب ليأمر بما يراه

التهاب فم الاطفال (Muguel) (المعروف بالقلاع)
(ويعرف عند النساء بالحر)

هـذا المرض كثير الحصول لدى حديثي الولادة ومن أسبابه رداءة لبن المرضعة أو الرضاعة الصناعية أو تغذيته بالمواد النشوية أو العسلية وهو مرض معدٍ وتنتقل عدواه بثدي المراضع

ويعرف هـذا المرض بظهور نقط بيضاء منتشرة على اللسان وجميع تجويف الفم ويصطحب باسهال أخضر وحمى

العلاج — يمنع الطفل من الاغذية النشوية وخلافها ويعطى مسهلا خفيفا من زيت الخروع ويعطى مياه فيشى شربا ويغسل فمه بها ويكون غذاؤه من اللبن مع ماء الجير ويمس فمه بالبورق بمقـدار جرامين الى عشرة جرامات من العسل ثلاث مرات في اليوم وينتدب الطبيب ليأمر بما يراه

احتقان اللوزتين في الاطفال

يعرف هذا المرض بتعسر في الازدراد والتنفس ويكون الصوت أنفيا (صوت الاخنف) فيكون فم الطفل مفتوحا وتصير اللوزتان داخل الفم كبيرتي الحجم

العلاج — مس اللوزتين بعصير الليمون أو مسحوق الشب المكلس ووضع لبخ ساخنة من بذر كتان على العنق وانتداب الطبيب ليفحص المرض فربما يكون مصابا بمرض الدفتريا الذي سيأتي الكلام عليه

السعال الديكي للاطفال

يعرف هذا المرض بسعال جاف متكرر قوي يكون فيه الصوت عند حركة الشهيق كصياح الديك ومتى اشتدت النوبة تنتهي بقئ ويكون الوجه عند النوبة محتقنا والتنفس عسرا وينشأ من تأثر الطفل وقت النوبة حصول رعاف أحيانا وهو مرض معدٍ بميكروب مخصوص

العلاج — يعزل الاطفال المصابون بهذا المرض عن غيرهم الاصحاء وتكون اقامتهم في جهة جافة ويوضعون في حمية فلا يعطون الا الالبان ووقت النوبة ترفع ملابسه الضاغطة على جسمه خصوصا ما كان منها حول العنق

وقد يفيد استنشاق بعض الابخرة الكبريتية كالابخرة المتصاعدة من متحصلات تجهيز غاز الاستصباح وينتدب الطبيب ليأمر بمايراه

النزلة المثانية للاطفال

يعرف هذا المرض بحصول بول متكرر مصحوب بآلام وزحير ويكون لون البول أحمر أو دمويا أحيانا ومحتويا على مواد مخاطية.

العلاج — الحمامات الفاترة والاقامة في جهات جافة ووضع اللبخ الحارة على قسم المثانة والتدثر بملابس الصوف وشرب المياه المرشحة النقية والمنقوعات المدرة للبول كمنقوع شواشي الذرة الشامي أو عنب الذئب أو (اللبان) وان لم تفد هذه الوسائط فيتبع ما يأمر به الطبيب الذي يبحث عن السبب ويعالجه

الرمد الصديدي للاطفال

يعرف هذا المرض باحتقان عين أو الاثنتين معا وكثرة الدموع وتورم الاجفان وانطباقها على بعضها وخروج مواد قيحية حال انفتاحها. وينتقل هذا المرض من طفل لآخر بالعدوى لان له ميكروبا مخصوصا وتنتقل عدواه أيضا بواسطة الذباب والعصائب والمناديل وأيدي الامهات والمراضع اللاتي لا يحافظن على نظافة أيديهن وتطهيرها

المعالجة — عدم تعريض الاطفال مكشوفي الوجوه لتساقط الذباب عليها بل يلزم تغطيتها بشاش خفيف جدا وقاية من ذلك

ومسح الاجفان بالماء المعقم المضاف اليه قليــل من عصارة الليمون بقطعة من القطن تحرق أولاً بأول بعد استعمالهــا أو غسل الاعين بمحلول حمض البوريك بنسبة ٣ في المائة ووضع مكمدات فاترة من منقوع البابونج ويحترس من اعادة غطاء العين الملوث بالمواد القيحية على العين بل يبدل بغيره كلما ظهر به تلوث ويدعى الطبيب في الحال ليأمر بما يراه ولا يترك بهذه الحالة اتكالا على الاسعافات المذكورة لان هذا المرض قد يتلف العين في مدة ٢٤ ساعة في بعض الاحيان

بكاء الطفل

قد يكون الطفل بطبعه قليــل النوم سريع التهيج عصبي المزاج فيجب النظر في معيشة مرضعته ومنعها من استعمال المنبهات كالقهوة والشاي والمشروبات الروحية

ويجتنب اعطاؤه مخدرات مثل (أبو النوم) فقد يكون سببا في اعتياده عليه فتضعف أعصابه ويكون عرضة للامراض بل ويجب استحمامه قبل النوم بماء فاتر يضاف اليه قليل من الزيزفون ودلك جسمه دلكا بسيطا بفوطة وقد يكون عدم النوم من افراطه في الغــذاء واكثار الرضاع فيجب اجتناب هذه الاسباب واعطاء

لمرضع مسهلا وان حصل له امساك فتعمل له حقنة شرجية بالماء المعقم

تعويد الطفل على الالعاب

الغرض من ذلك تنبيه أفكاره الى الاشياء التي تحيط به ونمو عقله ولكن يجب أن تكون الالعاب موافقة لسنه من حيث الشكل والحجم خالية من الالوان المضرة كالزرنيخ والرصاص ويجب الاحتراس من اعطائه أشياء صغيرة كنقود أو حبوب خوفا من أن يبتلعها فتضره

التربية الاخلاقية

من أهم واجبات الوالدين الالتفات التام الى اصلاح تربية أولادهم على الخصال الحميدة ووقايتهم من الاخلاق الرديئة وتنبيههم بلطف على الاقلاع عنها اذا تلبسوا بها لئلا تتمكن فيهم فيعسر زوالها فعند ما يبتدئ الطفل في النطق يلزم تعويده على الألفاظ الحسنة بمعرفة مربيتــه وعلى ترك الطعام في غير أوقاته وعلى النظافة التامة كالاستحمام والملبس وعلى احترام والديه وعموم الناس وتعليمه آداب المعاشرة وآداب الجلوس على المــائدة ونحو ذلك من العادات المستحسنة حتى يكون بعد ذلك في صف العقلاء محترما بين أقرانه اذ بدون ذلك تكون حياته تعيسة ويكون محتقرا ليس له لذة في الحياة

مشي الاطفال

قد تصاب الاطفال بالزمانة المعروفة بالكساح فيموقهم ذلك عن المشي وينشأ عنه لين واعوجاج في العظام سببه ضعف البنية والاقامة في المساكن الرطبة المظلمة ويظهر هـذا المرض بين الشهر السادس والسنة الثالثة من العمر فيصاب الطفل بضعف عام وانتفاخ في البطن وحمى خفيفة وورم مفصل الركبة والرسغ واعوجاج العظام وتشوه العمود الفقري (سلسلة الظهر)

المعالجة — يعالجون بالاغذية الخفيفة والاقامة في مساكن جيدة الهواء تدخلها أشعة الشمس والاستحمام بالماء الملح المضاف اليه منقوع ورق شجر الجوز ويمنع الطفل من المشي ويبقى مستلقيا ان كان ظهره مصابا ويعطى من شراب هيبو فوسفات الجير كل يوم ثلاثة ملاعق Sirop Hypo phosphites du Dr. Churchill ويستدعى الطبيب ليعمل له الاجهزة المخصوصة لحفظ العظام من التشوه ويمكن علاجه أيضا بالحقن بماء البحر بمعرفة الطبيب

اطوار الحياة

يتقلب الانسان في أطوار حياة مختلفة من العمر وهي

١ الطفولية الاولى الى السنة السابعة

٢ الطفولية الثانية الى الخامسة عشرة

٣ البلوغ ويمتد الى السنة الحادية والعشرين

٤ الشباب الى السنة الخامسة والثلاثين

٥ الكهولة الى السنة الخامسة والاربعين

٦ سن التقهقر الى الستين

٧ سن الشيخوخة الى الهرم فالموت

غير أن هذه الفواصل تقرب أن تكون وهمية لان الادوار متداخلة بعضها في بعض يتعسر التمييز بين نهاية الدور الاول وبداءة الدور التالي وتعاقب هذه الادوار لايكون في جميع الافراد بالسرعة الواحدة ولو كان ترتيبها لا يقبل الخلل بل السرعة والبطء متوقفان على المناخ والغذاء والمهنة والعوائد والشهوات فانا نرى هرما منهوك القوى وهو لم يجاوز الثلاثين ونرى ابن السبعين قوي البنية نشيطا في الاعمال . وللوراثة دخل عظيم في ذلك فان أصحاب البنية القوية والعمر الطويل والنشاط كثيرا مايورثونها ذريتهم وعلى هذا لا يوجد دليل قاطع على أن الانسان يكون في كل دور منها بحالة مخصوصة

الباب الرابع

الميكروبات

قد علمنا الآن الوسائط الضرورية لمعيشة الانسان التي بدونها لاتتم الحياة وتدبير صحة المولود من وقت ولادته وبعض الامراض التي تطرأ عليه ومداركتها بالعلاج ولكننا لانكتفي بالعلم بما ذكر فقط بل يجب علينا معرفة ما يطرأ على الجسم من الامراض الاخرى وتلافيها بالعلاج وقبل ذلك يجب علينا معرفة أسباب الامراض وهي الميكروبات لان معرفتها من الواجبات الضرورية اذ هي عدوة الانسان لكي نكون مستعدين لها في كل وقت ونقاومها بما يلزم من وسائط العلاج

الميكروبات هي كائنات عضوية حية نباتية أو حيوانية صغيرة جداً لا ترى بالعين المجردة ويلزم لمشاهدتها استعمال النظارة المعظمة المسماة (ميكروسكوب)

وأول من شاهد هذه الميكروبات (Lauven Hook) لوفن هوك و (Spollanzani) سبوللانزاني والميكروبات التي تنشأ عنها الامراض لم تكتشف الا في سنة ١٨٥٠ وأول من اكتشفها (Davain) دافين الفرنساوي فقد اكتشف ميكروب الجمره الخبيثه أي المرض الفحمي ثم أظهر العالم العلامة (Pasteur) باستور بأبحاثه العلمية كيفية فصل وتربية وقتل تلك الميكروبات التي تنمو بكثرة وسرعة غريبة وتوجد في كل مكان

١ في الهواء — ان وجود الميكروبات في الهواء نادر لانها بحكم ثقلها تسقط على الارض أو على الانجسام التي تقابلها فكل جسم معرض للهواء هو مسكن للميكروبات التي تقع عليه ومن ذلك نستنتج أن تنظيف الاماكن بدون تنديتها بالماء مما ينشر الميكروبات بانتشار الاتربة فتكون العاقبة رديئة جدًّا وخطرة

فمن الواجب أن تكون المساكن خالية من الثقوب ومن الزخارف البارزة أو المجوفة لان تلك التجاويف والزخارف تكون مسكنًا للميكروبات ويجب أيضًا أن يعلم أن الشمس تضعف الميكروبات ان لم تمتها وأن الهواء النقي

سبب قوي لصحة المرضى والاصحاء بعكس الرطوبة فانها تساعد على انتشار الميكروبات

٢ في الماء — ماء الينابيع لا يحتوي الا على كمية قليلة جداً من الميكروبات بخلاف المياه التي تصب في المجارير فانها تحتوي على ٨٠ مليون ميكروب في اللتر أما الماء العادي الذي نستعمله للشرب والنظافة يومياً فيحتوي على مقدار ليس بقليل من الميكروبات ولذلك لا يجوز استعمال هذه المياه لنظافة الجروح الا بعد غليها ولا تستعمل للشرب الا بعد ترشيحها جيداً وغليها ان أمكن كما سبق الكلام على ذلك في فصل المياه

٣ في الارض — الارض تحتوي على معظم أنواع الميكروبات بكمية عظيمة جداً ولذلك نرى ان كل جرح تصله الاوساخ من الارض أو من الاتربة يكون عرضة لاخطار كثيرة مثل التيتانوس وسيأتي الكلام عليه وعلى ذلك لا يجوز للانسان المشي على الارض عاري الاقدام

٤ على سطح الجسم — الجلد يحتوي على عدد عظيم من الميكروبات وخصوصاً الجهات المغطاة بالشعر وهي (التجاويف الطبيعية) مثـل الحفر الانفية والفم وأعضاء التناسل والشرج الخ وذلك بسبب اتصالهـا بالهواء ولوجود رطوبة ودرجة حرارة بها مناسبة لنمو الميكروبات ومن ذلك تظهر لنا أهمية الاعتناء بنظافة هذه التجاويف ونظافة الجلد فنستنتج من ذلك لزوم غسيل الايدي والفم قبـل الغذاء وبعده والاستحمام دائمـا وغسل الوجه وتجاويفه وغسل القدمين وتنظيف ما بين الاصابع يومياً لمـا في ذلك من الفائدة

ثم ان الميكروبات المذكورة تصل للجسم بالهواء . وذلك كميكروب السل الرئوي لان بصاق المسلولين وموادهم المخاطية الانفية تجف على سطح الارض وتتطاير في الهواء وتصل لغيرهم بالتنفس ولذلك يلزم أن يكون بصاقهـم في أوان مخصوصة بها محاليل مطهرة كحمض الفينيك ومناديل من الورق تحرق أولاً فأولاً

وبسبب المـاء — كميكروب الكوليرا لان متحصل افراز

المصابين بالكوليرا كمواد البراز والقيء اذا ألقيت في مياه الشرب تصير تلك المياه مملوءة بميكروباتها فيجب غلي مياه الشرب في زمن انتشار الكوليرا واتباع جميع النصائح الطبية للوقاية من هذا المرض القتال

وقد تصل الميكروبات للجسم بواسطة الغذاء كميكروب الحمى التيفودية والدفتيريا أو بواسطة الحشرات (الذباب والناموس) كميكروب مرض النوم Trypanosomose وحمى الملاريا او بواسطة البراغيث والفيران والجرذان كميكروب الطاعون

ومتى وصلت هذه الميكروبات للجسم باحدى هذه الطرق أثرت عليه بحسب الاستعداد الشخصي اذ يوجد في الجسم عوامل دفاع ضد الامراض ومن أهم هذه الوسائل الطبيعية وظيفة كريات الدم البيضاء لانها تقوم بابتلاع الميكروبات كلما اجتمعت بها وقويت عليها فيكون جسم الانسان ميدان قتال مستمر وجهاد دائم في سبيل الحياة يحدث من اجتماع هذين الخصمين الميكروب من جهة وكريات الدم من جهة أخرى منازعات قوية يكون الفوز فيها للجانب القوى فاما أن يتغلب الميكروب على كرات الدم ويقهرها فيمتلك المواقع المتنازع

عليها أعني أعضاء الجسم واما أن تتغلب كريات الدم وتقوم بوظيفتها خير قيام فتبتلع الميكروب وتهضمه وتبيده

فمن كانت أسباب الدفاع متوفرة فيه ضد الامراض تعذر على الميكروب اتخاذ جسمه محلا لضيافته والعكس بالعكس

أما اذا وصلت هذه الميكروبات للجسم بالطرق المذكورة ولم تجد مقاومة تفرز افرازاتها المسماة بالتوكسين فتحدث تلك الافرازات شللاً بالاوعية ومتى ازداد الافراز بتكاثر تلك الميكروبات نتج عنها تسمم الجسم بالتوكسين وموت المصاب

مثال ذلك أنه اذا عملت عملية جراحية كفتح البطن نرى في بعض الاحيان أنها تتضاعف بالتهاب بريتوني ويموت المريض — ولماذا — لانه في مدة العملية دخلت بعض ميكروبات في البطن بواسطة الشاش أو الخيط أو أيدي الجراح ومساعديه أو الآلات كذلك نرى مثلاً رجلاً مشلولاً لا قدرة له على افراز البول فيعمل له الطبيب قسطرة ثم نشاهد أن تلك العملية البسيطة تتضاعف بالتهاب في المثانة وفي الكليتين فيموت المريض — ولماذا — لأن القسطرة لم تكن معقمة فتنقل بعض ميكروبات الى المثانة

كذلك نرى رجلاً جرحت يده وهو يشتغل ثم لا يلبث أن

يموت بالتيتانوس — لماذا — لان ميكروب التيتانوس الموجود بكثرة في التراب قد عفن الجرح فنتج عنه موت المصاب

وكذا نرى جرحاً لا يلتحم بسهولة ويستمر تقيحه مدة طويلة رغماً عن الغيارات — لماذا — لان بعض الميكروبات قد وصل الى الجرح بواسطة المسبب لهذا الجرح أو بواسطة الغيار

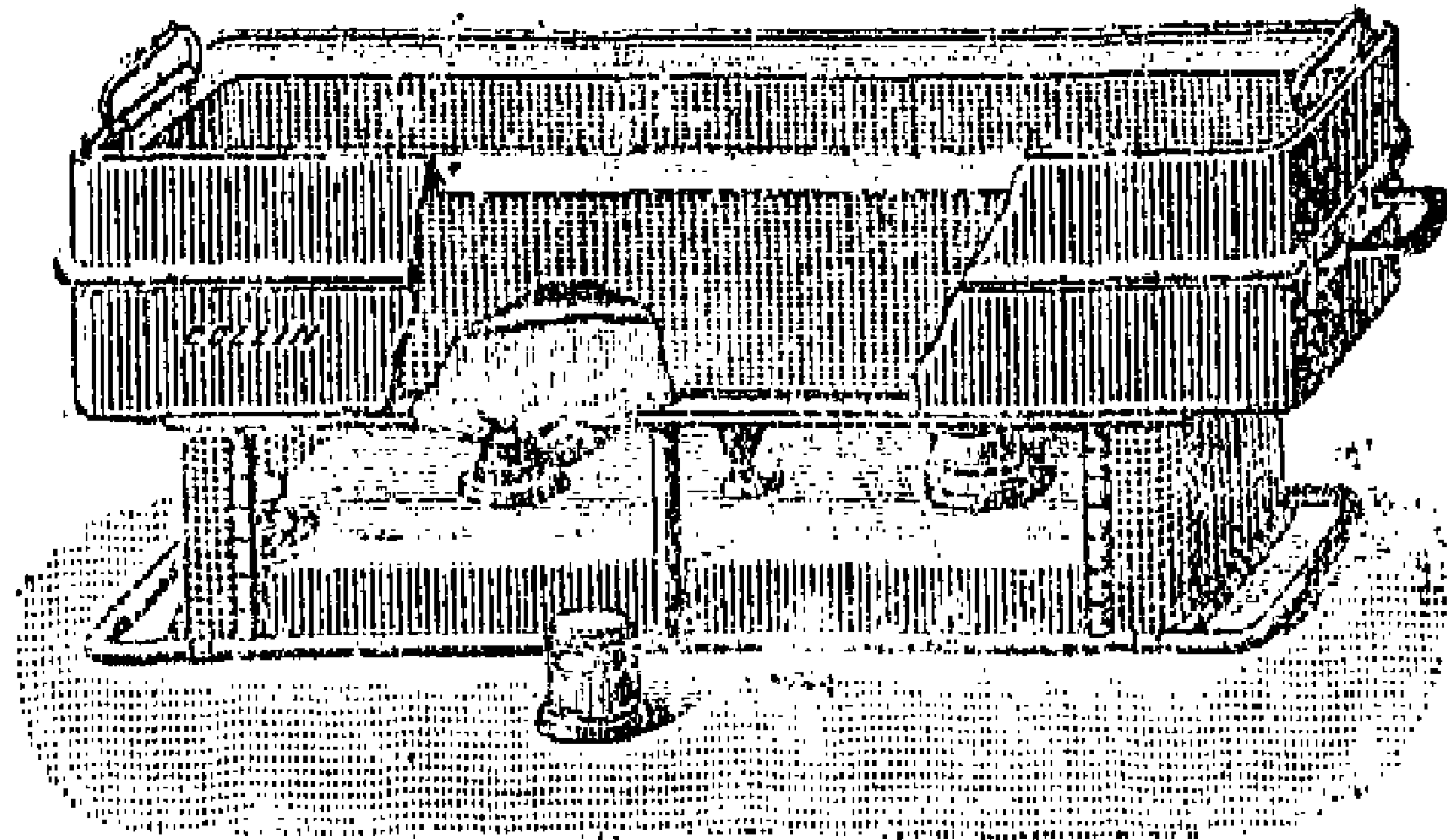
وهكذا من الامثال التي ينشأ عنها تأثير الميكروبات على الجسم وضرورة مقاومتها بواسطة التعقيم والتطهير لان أقل خطأ أو هفوة في النظافة يمكن أن ينتج عنه خطر عظيم فاذا لاحظنا جميع القواعد المقررة الخاصة بالنظافة سهل علينا مقاومة الميكروبات باتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع دخولها الجسم فيجب علينا معرفة الوسائط الضرورية والعقاقير الطبية التي تؤثر على الميكروبات وتميتها قبل أن تتمكن من الانسان وهي

التعقيم

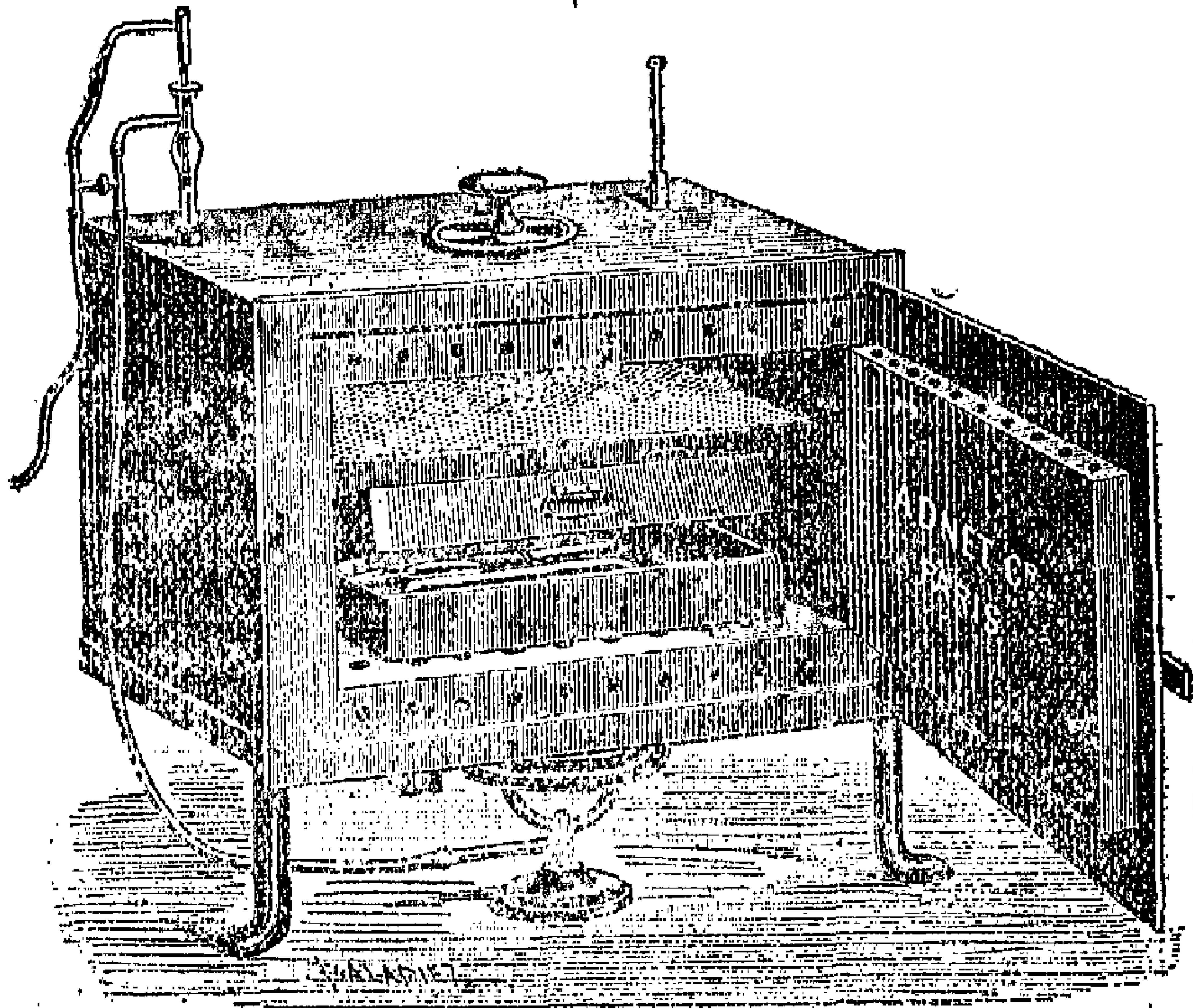
التعقيم هو النظافة بكل معانيها ونعني به هنا تعقيم الشيء أي قتل جراثيمه المرضية حتى لا يكون واسطة في نقل تلك الجراثيم . وللتعقيم شروط وطرق مخصوصة أهمها وأبسطها هو غلي الاشياء المراد تعقيمها في الماء فاذا غلي الشيء المراد تعقيمه في الماء مدة عشرين دقيقة على درجة ١٠٠

أي درجة الغليان كان بعد تلك المدة خاليًا من الميكروبات الضارة وتغلى الاشياء أي تعقم في أوان نظيفة أو في أجهزة مخصوصة كجهاز التعقيم بالماء شكل (٢٨) أو بالحرارة الجافة شكل (٢٩)

شكل (٢٨) التعقيم بالماء



شكل (٢٩) التعقيم بالحرارة الجافة



أو بالبخار كجهاز الاتوكلاف راجع تأليفنا (الاسعافات الطبية الجراحية والباطنية) صحيفة ٧٤

المواد المطهرة أو المضادة للعفونة

يمكن قتل الميكروبات بواسطة استعمال بعض مواد كيماوية من خاصيتها قتل الجراثيم المفسدة وهذه المواد كانت كثيرة الاستعمال في الزمن الماضي ولكن أهميتها أخذت تقل الآن بسبب استعمال طرق التعقيم في جميع الاعمال الجراحية

وجميع المواد المطهرة هي سموم قتالة ولذلك يلزم استعمالها مع الاحتراس وبأمر الطبيب مع مراعاة المقادير المقررة لكل واحد منها وسنذكر بعضها الكثير الاستعمال

السليماني الاكال

هو من أقوى المطهرات وهو سم قتال ينشأ عنه اخطار عظيمة فيلزم الإحتراس عند استعماله وهو ملح عسر الذوبان في الماء ولكنه يذوب في الكحول وفي الماء باضافة ملح الطعام عليه ومقداره من عشرة سنتيجرام الى جرام في الالف ولا يجوز استعماله في تطهير الآلات الجراحية لانه يتلفها

والأوفق استعماله بهيئة أقراص ويوجد منه في الصيدليات أقراص داخل أنابيب زجاج كل قرص منها يحتوي على نصف جرام ملونة باللون الاحمر أو الازرق لتمييز السائل المحتوية عليه

ومن رأينا عدم استعمال محلول السليماني لغسل الجروح فانه يجمد المادة الزلالية فتكون حافظة في وسطها الميكروبات بدون أن تميتها فالأصوب استعماله في تطهير أيدي الجراح ومساعديه وفي تطهير المنازل عقب وجود الامراض المعدية بها بمعرفة الطبيب

صبغة اليود

تستعمل مطهرة ومضادة للعفونة فتستعمل دهانا في الجروح عقب حصولها لمقاومة تأثير الميكروبات عليها وخصوصاً الجروح التي لامست الارض أو أشياء أخرى غير مطهرة

حمض الفينيك

هو سائل كاوثخين يذوب في الكحول ويستعمل مطهرا في الجروح بنسبة ٢ : ٥ في ١٠٠ وغير النقي منه يستعمل في تطهير المراحيض والمنازل عقب حصول الأمراض المعدية بها ممزوجاً بالماء بنسبة ٢٥ جرام في ١٠٠

الكحول

مطهر مضاد للعفونة وقاطع لأنزفة الأوعية الصغيرة بتجميده زلال الدم وينقص تكوين الصديد ويزيل رائحته

زهر الكبريت

زهر الكبريت يستعمل لتطهير الغرف بالكيفية الآتية وهى أن تغلق جميع النوافذ وتسد الفتحات ويحرق في إناء من الفخار مقدار من الكبريت يوازي ٢٥ جراماً لكل متر مكعب بعد تنديته بالكحول ثم تفتح النوافذ بعد ٢٤ ساعة ويلزم ازالة كافة المفروشات قبل اجراء هذه العملية لانه يتلف الالوان ويحسن غسل الحيطان وجميع الاشياء القابلة للغسل بواسطة ١/١٠٠٠ من محلول السليماني

ويوجد جهاز مخصوص لرش الحيطان والسقوف والارض يحمل على الظهر وقت الاستعمال يماثل الجهاز المستعمل في الزراعة لرش زهر الكبريت على كروم العنب ويستعمل الفورمول بهيئة بخار في الاماكن باجهزة مخصوصة والنفتالين لحفظ الملابس من الارضة على حالة مسحوق أو أقراص خصوصا الملابس والاغطية التي من الصوف ونستعمل المطهرات في الاماكن على حالة بخار بقصد اعدام

الحشرات الضارة التي قد تكون سبباً في نقل ميكروبات الامراض كالبراغيث والبق وغير ذلك

الجـير

يستعمل لتطهير المنازل والمراحيض عقب الامراض وذلك باذابة الجير المحروق أي غير المطفي في الماء في أوانٍ من الفخار أو الزنك ويحرك المخلوط حتى يصير سائلاً رخواً وهو المسمى بلبن الجير فيصب في تلك المحلات في حالة حرارته الناتجة عن اطفاء الجير في الماء فيطهرها من ميكروبات الامراض

الفصل التاسع

حرارة الجسم والنبض والتنفس والبول في الحالة الصحية والمرضية

قبل التكلم على الأمراض التي تؤثر على الانسان يجب معرفة حرارة الجسم والنبض والتنفس والبول في حالتي الصحة والمرض حتى يمكننا تمييز السليم من المريض

درجة الحرارة الطبيعية في الانسان — تعرف بترمومتر سنتيجراد وترمومتر فرنهيت ففي حالة الصحة تساوي الحرارة ٣٧ بترمومتر سنتيجراد تساوي ٩٨٫٦ بترمومتر فرنهيت . ولا تختلف الحرارة في الانسان باعتبار الجنس والسن والفصل الا شيئاً قليلاً بل هي ابدا على درجة واحدة تقريباً الا في بعض الامراض كالحمى فانها قد ترتفع فيها الى ٤١ بترمومتر سنتيجراد ويندر أن تتجاوز هذا القدر . واختلاف درجة الحرارة في حالتي الصحة والمرض له اعتبار عظيم في تشخيص بعض الأمراض فيجب في حالة المرض معرفة درجة الحرارة في الصباح والمساء ومن يوم لآخر للوقوف على سير المرض كما ترى في الجدول الآتي شكل (٣٠) صحيفة ١٧٢

شكل (٣٠) جدول لبيان درجة الحرارة فى الحالة المرضية *

Nom: ....

Pouls	Temps																				
200	42°																				
180	41°																				
160	40°																				
140	39°																				
120	38°																				
100	37°																				
80	36°																				
60	35°																				

* يبتدأ من درجة ٣٥ الى ٤٢ فى الخانة المكتوبة بها كلمة (Nom) يكتب اسم المريض والخانات التى بأعلى رقم ٤٢ يكتب فيها تاريخ اليوم من اليسار الى اليمين والخانات التى على يسار رقم ٤٢ منقسمة بخط رفيع الى قسمين أحدهما عن يسار رقم ٤٢ يكتب فيها حرف ص علامة الصباح وعلى يسارها يكتب فيها حرف م علامة المساء فان كانت الحرارة زائدة عن ٣٧ الطبيعية لـ ٣٨ مثلا يوضع امام هذا الرقم ٠ وكلما ارتفعت الحرارة توضع الاصفار أمامها بحسب ارتفاعها وانخفاضها وبهذه الكيفية يمكننا معرفة سير الحرارة من يوم لآخر

فيجب ايجاد ترمومتر من هذين النوعين لاستعماله عند اللزوم وعند استعماله يغسل الترمومتر بماء معقم والاحسن غسله بالكحول أو الكلونيا ثم ينظر لعامود الزئبق فان كان ارتفاعه زائداً عن الحرارة الطبيعية فيمسك طرف الترمومتر الخالي من الزئبق بابهام وسبابة اليد اليمنى ويرج بقوة حتى ينخفض عامود الزئبق أسفل من رقم ٣٧ فيوضع طرفه الموجود به عامود الزئبق في الفم تحت اللسان ويؤمر المريض بضبط الترمومتر بالشفتين مدة خمس دقائق ثم يؤخذ من فم المريض وينظر الى عامود الزئبق فيعلم من ارتفاعه فوق رقم ٣٧ درجة الحرارة المرضية . ويجوز وضع الترمومتر تحت الابط بدلاً من وضعه في الفم

أما الاطفال فيوضع لهم الترمومتر في الشرج بعد دهنه بالجليسرين أو الزيت ويحترس من كسره بحركة الطفل ويوجد نوع ثالث من الترمومتر يسمى ترمومتر ريمور Thermometre reaumoure مقسم من صفر الى ٨٠ وهو مستعمل في المانيا والنمسا

أما ترمومتر الحمام المسمى Thermometres de Bain فالغرض منه معرفة درجة حرارة الماء المستعمل للاستحمام داخل الماء وهذا النوع مغلفة جوانبه بالخشب لصيانته من الكسر ويوضع داخل الماء

المراد معرفة درجة حرارته و ينظر لارتفاع عامود الزئبق حتى يصل الى الدرجة المطلوبة حسب أمر الطبيب

النبض — معرفة النبض مهمة جداً للوقوف على الحالة الصحية والمرضية ففي الحالة الصحية يكون من ٧٠ الى ٧٥ في الدقيقة و يكون في الاطفال بالنسبة الآتيه

بعد الولادة	١٣٠	في الدقيقه
عند بلوغ الطفل سنتين	١١٠	« «
« « « خمس سنوات	١٠٠	« «
« « « ثماني سنوات	٠٨٠	« «

والنبض لا يستدل منه على الحالة الحمية ولكن يستدل منه على حالة القلب وذلك يكون بوضع سبابة ووسطى اليد اليمنى على الطرف السفلي لعظم كعبرة ساعد المريض في مقابلة أصبع الابهام فيحس بضربات الشريان الموافقة لضربات القلب فتعد بالدقيقة فيوجد النبض في الحالة الصحية ممتلئاً منتظماً موافقاً لضربات القلب بدون تقطع وفي الحالة المرضية يزداد عن عدده الطبيعي . وقد يكون منقطعاً

التنفس

عدد حركات التنفس في الحـالة الصحية من ١٦ الى ١٨ مرة وتعرف بالنظر لارتفاع الصدر وانخفاضه بحركتي الشهيق والزفير وكذا من ارتفاع البطن وانخفاضها فان زادت حركات التنفس عن ذلك أو نقصت دلت على حالة مرضية يجب البحث عنها وتشخيصها

البول في حالتي الصحة والمرض

البول في حالة الصحة يكون مقداره في مدة الاربع والعشرين ساعة في زمن الشتاء من ١٢٠٠ جرام الى ١٥٠٠ وفي زمن الصيف يكون أقل من ذلك بسبب العرق ويكون مصفرًّا قليلاً خاليًا من الدم والزلال والسكر والميكروبات والاملاح الزائدة اما في الحالة المرضية فيكون مقداره قليلاً ويحتوي على بعض ما ذكرنا أو كثير منها فيعتبر البول حينئذ من أهم الامور للوقوف على صحة الانسان ومرضه وبدونه لا يمكن للطبيب الوقوف على تشخيص حقيقة الامراض فيجب على كل انسان فحص بوله عند ما يطرأ عليه أدنى تغير في

صحته . ولاهمية ذلك نشرح كيفية فحص البول بطريقة مختصرة تفيد فائدة وقتية ويمكن كل نبيه متمرن بواسطتها فحصه بنفسه . والمهم في ذلك معرفة وجود الزلال والسكر فنقتصر على ذلك ونترك غيره للطبيب أو الكيماوي الاختصاصي

فحص الزلال في البول — يفحص الزلال في البول بطريقة بسيطة جداً يتيسر لكل انسان معرفتها وذلك بواسطة أنبوبة اسباخ التي هي عبارة عن أنبوبة من زجاج مدرجة ومرسوم عليها حرف U وحرف R ومغطاة بسدادة من الكاوتشو فيوضع البول في الانبوبة المراد معرفة كمية الزلال فيه لغاية علامة حرف U ويضاف على البول سائل اسباخ المسمى (Reactitif esbach) لغاية حرف R ثم ترج ١٥ مرة تقريباً وتوضع الانبوبة على حامل لها مخصوص في محل رطب وضعاً عاموديا مدة ٢٤ ساعة فان كان به زلال رسب وتعرف كميته بالأرقام الموجودة على الانبوبة فيتبين مقداره في الالف

معرفة وجود السكر في البول — أولا يبحث عن الزلال فان وجد يسخن البول ليتجمد الزلال ويرشح ثم تؤخذ كمية صغيرة من البول المرشح وتوضع في أنبوبة اختبار ويسخن على لهب مصباح كحولي وأنبوبة

أخرى يوضع فيها مقدار من سائل فهلنج (Liq. de Fehling) بنسبة جرام من البول لجرامين من سائل فهلنج ويسخن أيضاً ثم يضاف السائل المذكور على البول وتسخن الانبوبة فان كان البول محتويا على سكر تلون باللون الاحمر ويشترط أن يكون سائل فهلنج مجهزا حديثاً بالاجزاخانات أي غير فاسد ولمعرفة ما اذا كان قديماً أو حديثاً يوضع مقدار منه داخل أنبوبة ويسخن فان كان قديماً فاسداً تلوّن باللون الاحمر وان كان جيداً أي حديثاً بقي على حاله بلونه الازرق

وليلاحظ أن هذا السائل وان كان غير فاسد لكنه يتلوّن باللون الاحمر اذا كان المريض تعاطى أدوية كالسالول أو كان البول محتويا على كمية زائدة من حمض البوليك أو به أسيتون

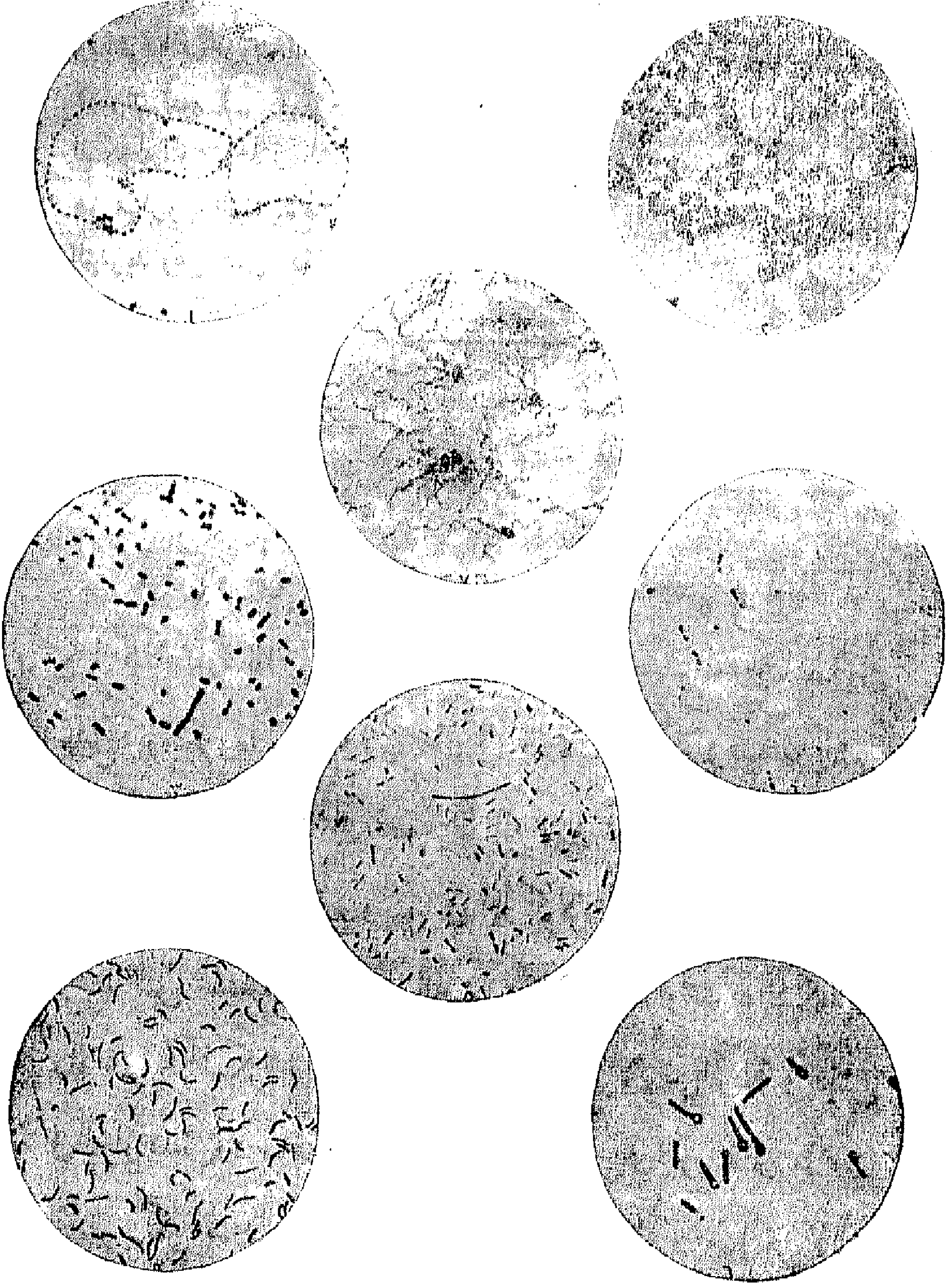


الباب الخامس

الامراض المعدية وطرق الوقاية منها واسعافها بالعلاج

أنواع هذه الامراض كثيرة تصيب الانسان بتأثير ميكروبات مخصوصة وتنتقل من شخص لآخر بالعدوى وفي بعض الاحيان تنتشر بسرعة انتشاراً وبائياً ولذا تسمى أيضاً بالامراض الوبائية ويكون انتشارها في الغالب بين الذين يهملون مراعاة القواعد الصحية. ولنذكر أشهر هذه الامراض وطرق الوقاية منها واسعافها بالعلاج وغير ذلك من الضروريات الواجبة للتنبه اليها

شكل (٣١) اشكال بعض أنواع ميكروبات الامراض المعدية



انظر تفسير هذه الاشكال في الصحيفة التالية

* (١) ميكروب الحمرة وهو كروي منتظم كالعقد (٢) ميكروب الصديد ويسمى بالميكروب العنقودي لاجتماعه كالعناقيد (٣) ميكروب الطاعون وهو عصوي قصير (٤) ميكروب ذات الرئة وهو كروي وبيضاوي (٥) ميكروب الكوليرا وهو هلالى الشكل (٦) ميكروب التيتانوس وهو مدقي الشكل (٧) هو ميكروب التيفويد مكبراً وقد أحاطت به خيوط دقيقة (٨) ميكروب التيفويد وهو عصي دقيقة

الكوليرا

مرض وبائي يصل ميكروبه أي جرثومته للجسم بواسطة المياه والمأكولات ولا تنتقل العدوى به بواسطة الهواء بل بواسطة براز المصابين والقيء وميكروبه ينمو ويتضاعف في الاقمشة المبلولة وهذا ما ينشر العدوى بالملابس الملوثة بالمواد البرازية أو مواد قيء المصابين وانتقالها بها كما يتضاعف وينمو في المأكولات كاللبن والبيض والمرق والبطاطس المسلوق والخبز واللحوم وكافة الخضروات والشكولاته والاشربة المسكرة والمربات وكذا على سطح الارض الرطبة ويعيش في البراز مدة ٢٤ ساعة من ساعة التبرز ويعيش في البرودة الى ما تحت الصفر ولكن بدون حركة ثم ينمو بارتفاع الحرارة ويعلم من ذلك أن البرد يضعفه والحرارة تقويه كسائر المخلوقات الحيوانية والنباتية

واذا دخل ميكروب هذا المرض في البنية بواسطة المـاء أو المأكولات تمضي مدة من الزمن قبل ظهور أعراضه المرضية ويسمى هذا الزمن بدور التفريخ وتختلف مدته من ثلاث الى خمسة أيام وفي هذا الزمن لا يحس المصاب بشيء ثم تظهر الاعراض المرضية وتنتقل منه العدوى بالبراز والقيء

أعراض الكوليرا

يعرف هذا المرض في مدة انتشاره بتبرز وقيء متكررين وظمأ ونقص في البول واحتباس في الصوت وآلام شديدة بسمانتي الساقين وتلون الجسم وخصوصاً الشفتين والاظافر بلون أزرق وغور في الاعين وانحطاط شديد في القوى وبرودة وقشعريرة وتكون مواد البراز سائلة شبيهة بسائل غسيل الارز

الوسائط الصحية الواقية

١ يجب على كل انسان ظهرت الاصابة في جواره أن يجتنب مخالطة المصاب ويسارع الى استدعاء الطبيب ليرشده الى ما يلزم من الوسائل لنجاة المريض وسلامة غـيره من عدوى هذا الداء

٢ الاستحمام يومياً بماء طاهر أي مرشح مغلي (بعد تبريده) مع تجنب الاستحمام والوضوء والشرب من ماء النيل العكر تجنباً لما عسى أن يكون فيه من ميكروب الداء

٣ تقصير الثياب بحيث لا تصل سطح الارض اتقاء لما يمكن أن يعلق بها من الميكروبات وخلع الاحذية وعدم الدخول بها في محال الملابس والاستقبال

٤ ترك شرب الخمر من أي نوع كان لان شربه في بلادنا الحارة يضعف الجسم فيكون الانسان عرضة للاصابة بهذا المرض

٥ تجنب السهر الطويل والتعرض للبرد والاعتدال في الاكل وعدم الافراط فيه ويحسن اجتناب المصافحة باليد مع غسل اليدين قبل الطعام وبعده وقص الأظافر وتنظيف اليد جيداً

٦ الامتناع من أكل الخضروات غير المطبوخة كالجرجير والفجل والأسماك البحرية الصدفية كأم الخلول والجنبري والأستريديا وبلح البحر ونحوها وكذا الفواكه غير الناضجة

٧ تطهير أطباق الاكل بوضع قليل من الكحول النقي بهـا واشعالها ان لم تغسل بماء مغلي وكذلك الملاعق والشوك والسكاكين ومنع الطهاة من مسح الاطباق بمناشفهم القذرة

٨ عدم أكل الخبز الا بعد تحميره على النـار أو على لهب الكحول النقي والامتناع من التدخين أو التقليل منه لانه يضعف المعدة والقلب

٩ غلي مياه الشرب مدة الوباء بعد ترشيحها

١٠ تغطية الطعام عند وضعه على المـائدة بمكبات من السلك لوقايته من الذباب

١١ عدم أكل الزبدة المصنوعة في بلادنا أما الزبدة المحضرة من الخارج أي من بلاد غير موبوءة فلا بأس بأكلها وتوضع في دولاب (نملية) من السلك لوقايتها من الذباب وكذلك الجبن

١٢ منع الزائرين من أن يأتوا بشيء من الأطعمة لأقاربهم أو أصحابهم المصابين بهذا المرض. وتمنع الزيارات عموماً في مدة انتشار هذا المرض

١٣ تطهير المباول والمراحيض العادية كل يوم بلبن الجير والمراحيض ذوات السيفون تطهر بكلورور الجير

١٤ نقل جميع الاقذار والزبالة مهما كان نوعها يوميا ولا يجوز تركها بالمحل والاماكن الرطبة تطهر بمحلول حمض الفينيك

١٥ تبييض جميع الغرف القذرة والمستعملة لخزن الأطعمة والملابس بلبن الجير و يكرر ذلك مرارًا

(واجبات الطباخين ومساعديهم والخدمة المعينين لتحضير الطعام أو تقديمه)

١ يجب اقامة هؤلاء الخدمة في المحل متى أمكن ذلك

٢ اعطاؤهم ملابس نظيفة كل يوم وفي آخر النهار توضع هذه الملابس في محلول السليماني بنسبة ١/٢٠٠٠ مدة ساعتين وتنشر لتجفيفها بحرارة الشمس

٣ تخصيص غرفة لهم لتغيير الملابس التي يعطونها من المحل وتحفظ ملابسهم الشخصية في دواليب تعد لذلك داخل هذه الغرفة

٤ لا يجوز لهم لأي سبب من الاسباب أن يضعوا ملابسهم في المطبخ أو المحل المعد لغسل الأواني

٥ على كل من الطباخين والخدمة المذكورين بعد تبديل ملابسهم أن يطهروا أيديهم بمحلول السليماني بنسبة ١/٢٠٠٠ بحضور شخص يكون مسئولا عن ذلك

٦ يجب تجنب الوهم والخوف بقدر الامكان فان خطر العدوى بهذا المرض ليس عظيما متى كان الانسان متمسكا بالشروط الصحية المذكورة

ثم ان تركيب طبقة الأرض له دخل في انتشار هذا المرض فكلما كانت الطبقات السطحية للأرض ذوات مسام كثيرة كان الوباء أشد وبالعكس . وعند حصول الاصابة توجد ادوية مفيدة توقف نموّ ميكروبه بل تميته كمحلول الشب بنسبة ١/١٠٠ وعطر النعناع الفلفلي ١/٢٠٠٠ أو حمض الليمون ١/٢٠٠ أو حمض اللبنيك ١/٣٠٠٠

والحرارة تميته فالملابس الملوثة بالماء المحتوية على ميكروبات هذا المرض اذا جففت في الحرارة الكافية وبحثت فيها بعد بحثا ميكروسكوبيا لا يوجد بها ميكروب هذا المرض

———

المطهرات التي ينبغي استعمالها ومقاديرها

محلول السليماني ١ على ٢٠٠٠ من الماء	لغسل اليدين
حمض الفينيك النقي ٣ على ١٠٠ من الماء	

(تنبيه) هذان المطهران من السموم ولهذا يجب وضعهما في مكان مأمون لا يتيسر للاطفال القرب منه

كلورور الجير ١٠ على ١٠٠ من الماء	لتطهير المراحيض
لبن الجير ٣٠ من الجير النقي على ١٠٠ من الماء	

ويجب تحريك لبن الجير جيداً قبل استعماله

الاسعافات الوقتية

تنحصر تلك الاسعافات في مقاومة ثلاثة أعراض مهمة وهي القيء . والاسهال . وبرودة الجسم . فيقاوم القيء بتعاطي شراب الليمون المثلج . أو منقوع النعناع المثلج المحلى بالسكر . أو شراب حمض الفينيك كالمشروب الآتي

حمض البنيك من ١٠ الى	١٥	جرام
شراب السكر	٩٠	«
كؤولات الليمون أو النعناع	٢٠	«
ماء مغلي	١٠٠٠	«

يؤخذ منه كل ساعة فنجال

الاسهال — تستعمل له حقن شرجية من محلول الشب من ١٠ الى ١٥ جرام في الالف تذاب في ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم والحقن بماء البحر بمعرفة الطبيب (Serum Artificiel)

برودة الجسم — يدلك عموم الجسم بقطع من الصوف بعد غمسها في روح الكافور وتوضع جملة زجاجات مملوءة ماء ساخناً حول الجسم بعد لفها بالقماش وتثبيت سداداتها جيداً ثم يستدعى الطبيب في الحال لاجراء الوسائط الصحية اللازمة وتتميم العلاج حسبما تستدعيه حالة الاعراض

(تنبيه) يلزم أن تكون الاسعافات المذكورة بمعرفة ممرض مخصوص أو شخص آخر له المام تام بالوسائط الصحية الواقية المذكورة

وعند حضور الطبيب يتخذ الاجراآت الصحية الباقية مثل عزل

المصاب وتطهير محله وفراشه وملبوساته و باقي الاجراآت المقررة بأوامر الصحة العمومية الواجب على كل فرد اتباعها بدون معارضة ليأمن عدوى هذا المرض

الطاعون

هذا المرض مضى على وجوده عدة سنين بمصر ولو لا الاحتياطات الصحية المتخذة من ادارة الصحة العمومية رغماً عن مقاومة الاهالي واخفائهم المرضى لانتشر هذا المرض انتشاراً وبائيا وعم جميع القرى كما كان في الزمن السابق حيث كان الطاعون يفتك بالأهالي فتكاً ذريعاً لعدم معرفتهم الوسائط الصحية المستعملة الآن

وهذا المرض تنتقل عدواه بواسطة أمتعة المرضى والبضائع الملوثة بجراثيمه وأهم عوامل انتشار العدوى بهذا المرض (الفيران والجرذان) لانهما تعيش بين الامتعة و بين جثث المتوفين ثم تنقل المرض الى الاصحاء بواسطة الاغذية والبضائع وكذا البراغيث التي تنتقل من الفيران والجرذان المصابة الى الانسان من أهم أسباب العدوى والبرغوث الذي ينقل العدوى يسمى Rulex chéspis و يعيش على الفيران والجرذان و ينقل العدوى منهم الى الانسان

وعند وصول الفيران والجرذان المطمونة لحالة النزع تتركها البراغيث وتنتقل لغيرها وتموت اذا انتقلت لحيوان آخر ولا تعيش الا على جسم الانسان ولذلك نرى من الضروري مقاومة الفيران والجرذان بقتلها واحراقها في زمن وجود هذا المرض

علامات هذا المرض — يبتدئ المرض بحمى قد تصل الى ٤٠ درجة وآلام في الرأس وانحطاط في القوة ثم يظهر ورم بالجزء العلوي الانسي للفخذ اليمنى أو اليسرى أو تحت الفك السفلي أو بالجزء العلوي الانسي للعضد اليمنى أو اليسرى

وهـذا الورم يزداد حجمه ويحمر لون الجلد ويتألم المريض بالضغط عليه ويسمى في هذه الحالة بالطاعون الدملي

أما الشكل الثاني المسمى بالطاعون الرئوي فهو خطر جداً وسريع العدوى وأعراضه الحمى والسعال الشديد المصحوب بيصاق دموي وتنتقل عدواه (بالنفث) ويموت ٩٥ في المئة من الذين يصابون به

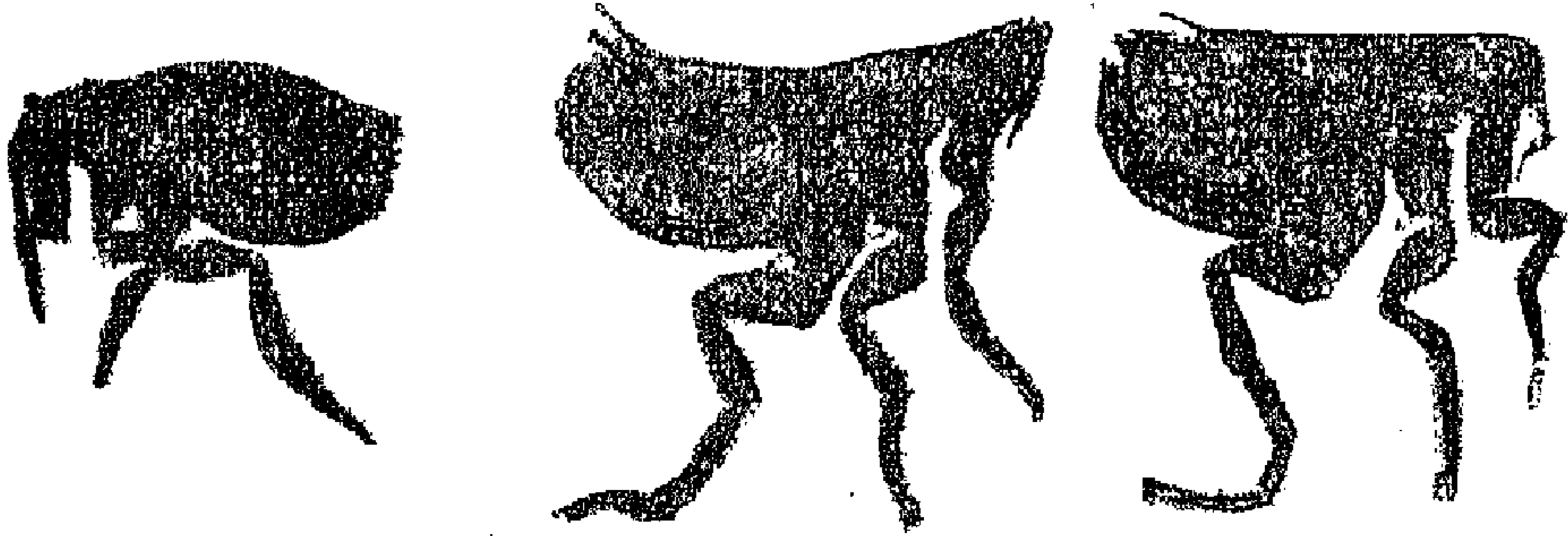
أما الطاعون العادي أي الدملي فلا ينتقل (بالنفث) ولا بالطعام ونحو ذلك من وسائل العدوى بل ينتقل بالبراغيث فانه يتولد في الجرذان كما تقدم ومتى أصيب به الجرذ كثر ميكروبه في جسمه وصار في كل نقطة من دمه الوف الالوف فان البرغوث يعيش في بدنه

بامتصاص دمه المحتوي على الميكروبات المذكورة وينتقل لجرذان أخرى فينقل اليها عدوى الطاعون وهكذا الى أن تموت الجرذان فلا تجد البراغيث بعد ذلك حيوانا آخر تعيش من دمه فتهاجم الانسان وتنقل اليه العدوى

والجرذان التي تسكن البيوت هي منشأ الخوف خصوصا جرذان المراحيض والاسراب ولونها رمادي ومنها ما لونه أسود ويتميز بطول ذنبه واتساع أذنيه واقامته في البيوت ويوجد غالبا في البيوت المبنية بالطوب (اللبن) وبين ألواح السقوف وتحت الصناديق وأكثر انتشار الطاعون يكون به . والبراغيث هي الصلة بينه وبين الانسان وثلاث أنواع منها كثيرة الوجود في الجرذان (انظر شكل ٣٢)

برغوث الفار ولكنه لا يلدغ الانسان وبرغوث الجرذ الاوربي وهو لا يلدغه الا اذا جاع يومين أو ثلاثة وبرغوث الجرذ الهندي وهو يعيش من دم الجرذ ومن دم الانسان وهو قليل التنقل فاذا وصل الى سفينة انتقل منها الى حيث تنتقل فتنتقل معه العدوى (أنظر شكل ٣٣ صحيفة ١٩٢)

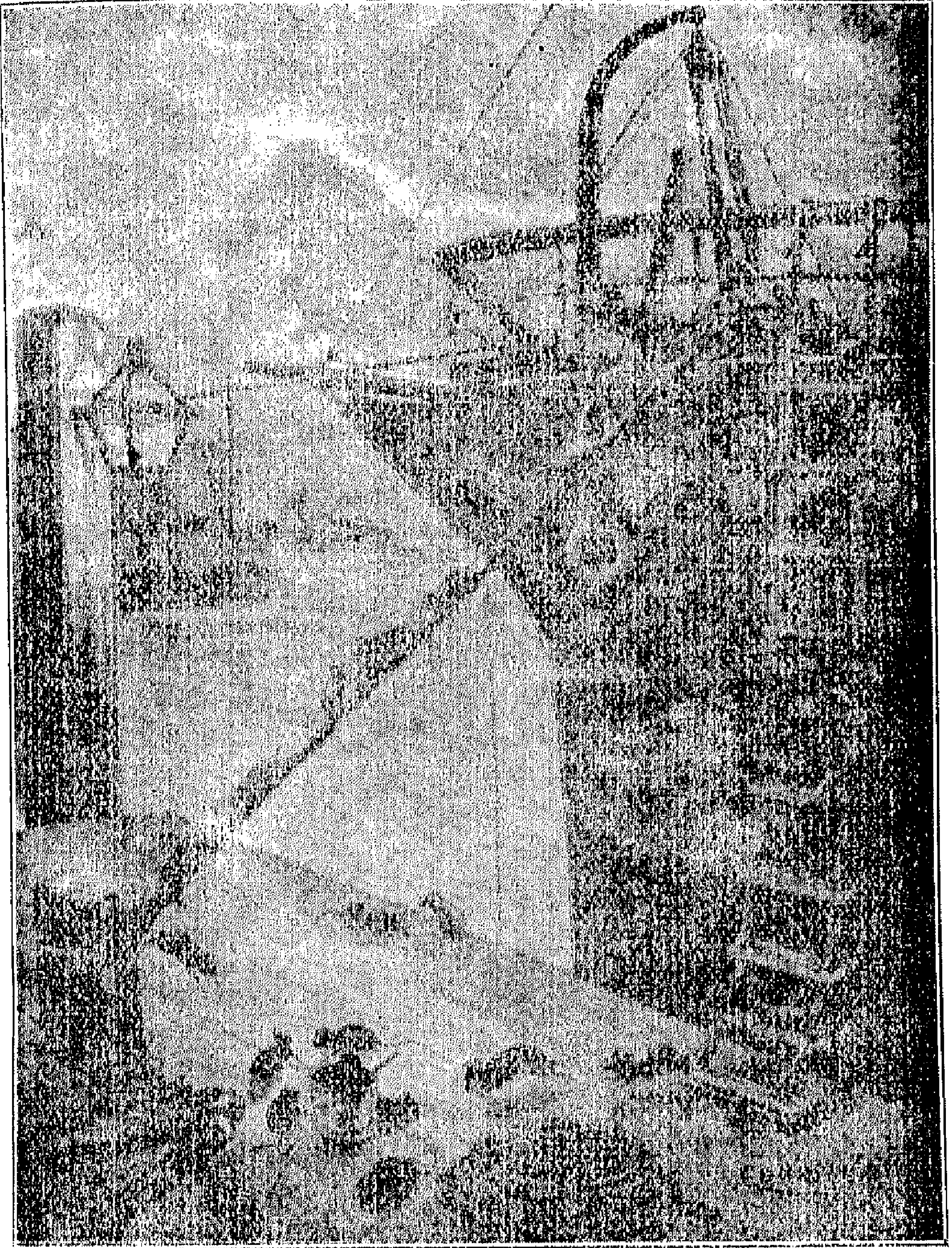
شكل (٣٢)



برغوث الجرذ الاوربي　　برغوث الفار　　برغوث الجرذ الهندي

وقلما يوجد جرذ مطعون الا وفي بدنه عشرون أو ثلاثون برغوثاً وقد وجدوا في جرذ مطعون مائة برغوث وفي بيت واحد في قرية من قرى الهند ثلثمائة جرذ فاذا كان في كل منها ثلاثون برغوثا فقط كان في ذلك البيت تسعة آلاف برغوث ينقل كل واحد منها عدوى الطاعون الى السكان

شكل (٣٣) *



* سفينة من سفن الهند وصلت الى بلاد الانكليز والجرذان تنزل منها كأنها من البحارة والركاب

الوسائط الواقية — أهم ما يجب عمله مدة وجود هذا المرض عزل المريض عن الاصحاء وتطهير المنازل بالطرق المنوّه عنها في الاوامر الصحية وصيد الفيران والجرذان بالمصائد المخصوصة واحراقها وسد الشقوق التي تختفي فيها وصب حمض الفينيك فيها فانها وسائط مفيدة جدًّا في تلاشي هذا المرض.

الاسعافات العلاجية — يلزم في هذا المرض الحمية الشديدة ووضع مكمدات مثلجة على الورم الذي يظهر كما قدمنا وانتداب الطبيب فورًا لمداركة الاعراض حسبما يراه

و يلزم ترك هذا الورم الى أن يتقيح ولا يعجل بفتحه لان التقيح يميت ميكروب الطاعون

الحمى التيفودية

مرض حمى عفن له ميكروب مخصوص يسمى باشلس ابرت (Bacille Eberthe)

علامات هذا المرض — يبتدئ باعراض خفيفة وهي تعب عام وتكسر في الاطراف وصداع وفقد الشهية وغثيان ثم تزداد

الحرارة ويجف اللسان ويحمرّ وينقص البول . واذا ضغط على الجانب الايمن من أسفل البطن تحصل قراقر عند الجس ويشعر المريض بشيء من الألم ويمكث هذا المرض ثلاثة أسابيع عادة في الاحوال الخفيفة وتشتد اعراضه في الاسبوع الاول ولذا يسمى بدور الهجوم ثم تأخذ في الانحطاط في الاسبوع الثاني ويسمى بدور الانحطاط وفي الاسبوع الثالث يكون الجسم منحطا جداً او يسمى بدور النقاهة وقد يعتري المصاب في الاسبوع الاول هذيان ينتج من شدة الاعراض يستمر الى نصف الاسبوع الثاني ومن اعراض هذا المرض الثقيلة الاصابة بالرعاف والنزيف المعوي

وفي بعض الأحوال الثقيلة لهـذا المرض تستمر الأعراض ٦ اسابيع الى ٣ أشهر والطبيب والدواء يعجزان عن شفاء المرض أو ايقافه . ولكن الاعتناء وحسن التمريض ربما يحفظان الحياة والاهمال ومخالفة أوامر الطبيب تكون نتيجتهما ازدياد الخطر لان الانتكاس سهل جداً في هـذا المرض على ان في وسع ربة المنزل ان تريح المريض وتساعده على نيل الشفاء العاجل بالوسائط الصحية الآتية

وليعلم أنه مهما اشتدت اعراض هذا المرض فلا يأس من الشفاء لانه مهما اشتدت اعراضه وظهر الخطر العظيم فانها قد تزول ويبرأ المريض

الوسائط الصحية والعلاجية هي :

١ أن يوضع المريض في غرفة خاصة به بها المناور الكافية للضوء مفتوحة على الدوام لتجديد الهواء ويمنع عنه الاصوات المزعجة وتنزع ملابسه ويدلك جسمه بالكحول أو روح الكافور

٢ أن تخفف آلام الرأس بقص الشعر ووضع الثلج داخل كيس على الرأس أو الماء البارد

٣ يتلقى البراز في وعاء (قصرية) بغطاء ويوضع فيها جزء من حمض الفينيك ويطرح ما فيها داخل المرحاض أولاً بأول مع غسل القصرية بمحلول حمض الفينيك

٤ أن لا يعطي المريض الا اللبن ممزوجاً بماء الجير بمقدار الربع منه وثلاثة أرباع من اللبن الحليب أو لبن الزبادي واذا اشتدت الحمى يمسح الجسم بالماء البارد كل ساعة الى أن تهبط الحرارة

٥ أن تجعل حرارة غرفة المريض على درجة ١٧ سنتيجراد

٦ أن يحافظ على نظافة الفراش بغاية ما يمكن وذلك بنقل

المريض من فراش الى آخر كل يوم بحيث يزال الفراش المبتل و يبدل بفراش وملاآت نظيفة

٧ أن يمنع دخول الزائرين ولا يكون في الغرفة الاّ ممرض أو اثنان يتناوبان التمريض

٨ أن لا يترك المريض وحده لئلا يقوم من الفراش في حالة غير اعتيادية فيضر نفسه

٩ أن تغسل أيدي الممرضات بالمطهرات أولاً بأول و يكرر ذلك بعد ملامستهم لأواني البراز مرارًا كثيرة ولا سيا قبل تناول الطعام منعا لما يحصل من العدوى

١٠ معالجة المرض منوطة بالطبيب فقط وعلى ربة المنزل والممرضة تنفيذ أوامر الطبيب جميعها. واذا كان أهل المريض لا يثقون به لزمهم أن يبدلوه بآخر الا اذا كان هو القائم بمعالجة المريض فيجب التسليم التام له لان الطبيب لا يقدر أن يقصر ميعاد أدوار هذا المرض يوما واحدا

١١ أن يكون سرير المريض بعيدا عن الحائط لان ذلك أنفع للصحة وأسهل على المريض والممرضة اذ يتيسر لهما

الوصول اليه من كل جهة ويجب أن تكون غرفة المريض خالية من الاثاثات الكثيرة فيلزم اخراج نحو السجاجيد والستائر وكل ما يمكن الاستغناء عنه

١٢ أن توضع الادوات الخاصة بالمريض مثل القصرية والمبولة في دولاب مخصوص بجانب المريض

١٣ أن يحترس جداً من اعطاء المصاب بهذا المرض شيئا من الأغذية غير ما يأمر به الطبيب المعالج لان مخالفة ذلك مضرة بصحة المريض بل قد تسبب له الموت فلا يجوز أن يعطى المريض قليلا من الخبز أو البسكويت مثلا لئلا ينشأ عن ذلك تعب الامعاء ويحدث بها زيادة التقرح الذي قد يكون سبباً لموت المريض

١٤ كل شخص حدثت اصابة في بيته بهذا المرض يجب عليه انتداب الطبيب في الحال ليأمر بما يراه ولكي بواسطته تبلغ الادارة الصحية لتتخذ الاجراآت اللازمة ويعمل له الحقن بالمصل ضد هذا المرض بمعرفة الطبيب.

الحمى التيفوسية

مرض حمى عفن ينتقل من شخص الى آخر بالعدوى

علامات هذا المرض — انحطاط في الجسم وارتفاع درجة الحرارة الى ٤٠ وجفاف الشفتين وتغطية اللسان بطبقة سوداء وفي اليوم الرابع أو الخامس يظهر على البطن والصدر طفح لونه أحمر قاتم على هيئة بقع مختلفة الحجم من نقطة الى ثلاث أو أربع وتخف الحمى والحرارة في اليوم السابع ثم تزداد بعد ذلك وفي بعض الاحوال قد يصحبها الهذيان الدائم ونزيف من الأنف أو الامعاء ومدة هذا المرض ثلاثة أسابيع تقريبا

العلاج — علاج هذا المرض كعلاج الحمى التيفودية وتتبع فيه جميع الشروط الصحية المتبعة فيها

الحمى الراجعة

مرض معد يعرف بآلام في الاطراف والرأس والظهر وانحطاط في القوى وارتفاع في درجه الحرارة قد يصل الى ٤٠ سنتيجراد وقد يصاحبها ضخامة في الكبد والطحال ويكون اللسان مغطى بطبقة صفراء

ثم يجف ويسود في مركزه ويندر حصول الهذيان وتتنازل أعراضه بين اليوم الخامس والسابع وتنتهي بعرق غزير واسهال في بعض الاحيان أو نزيف من الانف أو من الامعاء ثم ينظف اللسان وتعود شهوة الطعام . ثم بعد أسبوع تعود الحمى وينتكس المريض ويدوم الانتكاس من يومين الى خمسة وربما انتكس مرتين أو ثلاثة

الوسائط الواقية والعلاجية — عزل المريض عن الأصحاء واتباع الشروط الصحية المذكورة في الحمى التيفودية

حمى الدنج

(المعروف عند العامة بأبي الركب وبحمى البلح)

نوع من الحميات الوافدة المعدية وتصيب الكبار والصغار حتى الاطفال

ويعرف هذا المرض بآلام في الظهر والمفاصل والركبتين وفقد شهية الطعام وارتفاع درجة الحرارة ويظهر على الجلد طفح جلدي أحمر يشبه طفح الحصبة ثم تزول الحمى وتعود بعد يومين أو ثلاثة

وهذا المرض من الامراض التي لا بد أن تقطع أدوارها رغما من استعمال العلاج

المعالجة — قد يفيد فيهـا تعاطي مسهل ملحي مثل سلفات الصودا أو مياه معدنية مسهلة مثل ڤيلا كابرا (Villa Cabras) وفي مدة فترات الحمى يعطى الكينين بمقادير قليلة و يتبع فيها الشروط الصحية السابقة في الحميات المذكورة كعزل المصابين عن الاصحاء وغير ذلك من الوسائط الصحية

الالتهاب السحائي المخي الشوكي

ويسمى بالحمى الدماغية النخاعية أو الحمى النقطية

مرض شديد الخطر ينتشر بحالة وبائية غالبا

العلامات — يبتدئ هـذا المرض بآلام في الرأس تمتد الى الجزء الخلفي من العنق وعلى مسير العمود الفقري والحمى في مبدأ الاصابة لا تكون شديدة ويعتري المريض غثيان وقئ ويتألم من الضغط على المعدة والبطن وفي معظم الاحيان يعتريه هذيان بحيث لا يمكنه الاجابة عما يوجه اليه من الاسئلة ويكثر حصوله مدة الليل

واذا لم يحصل الهذيان يكون المريض في حالة رعب ويقل سمعه ويضعف بصره وتنقبض عضلات العنق والظهر وعضلات أخري من الذراعين والساقين ويكون اللسان عريضا مرتخيا ويتكون

على الشفتين والاسنان مادة وسخة سوداء ويظهر على سطح الجلد بقع في الصدر والبطن وأحيانا لا تظهر في الاحوال الخطرة وهذا المرض يصيب الاطفال كثيرًا ويميتهم في الغالب

الوسائط العلاجية — عزل المصابين عن الاصحاء واستعمال الحمامات الساخنة والحقن تحت الجلد بمصل مخصوص يسمى (Sérum Antiméningococcique) بمعرفة الطبيب.

الجدري

هو مرض معدٍ وبائي ينتقل بالعدوى بسهولة ويصيب أي انسان مهما كانت سنه أو نوعه وينتقل من المصاب الى السليم في دور التقشر وان أصيب به شخص مرة فقد يصاب به مرة أخرى ولكن هذا نادر وميكروبه مجهول للآن

علامات هذا المرض — لهذا المرض أربعة أدوار — الدور الاول . يعتري المصاب فيه قشعريرة متكررة وارتفاع في الحرارة قد تصل الى ٤٠ درجة وآلام في الرأس والظهر وقئ مدة يومين تقريبا . الدور الثاني علاماته ظهور حبيبات صغيرة حمراء على سطح الجلد في الوجه واليدين والرأس والصدر والبطن والاطراف

وهي اما أن تكون خفيفة أو ثقيلة . الدور الثالث تنقيح تلك البثرات وترتفع الحمى وقد تمتد تلك البثرات للحلق والحنجرة والدور الرابع . تجف فيه البثرات وتتقشر

الوسائط الصحية الواقية — أهم طريقة للوقاية من الجدري التلقيح بالمادة الجدرية البقرية في كل سبع سنوات لان التطعيم بالمادة الجدرية البقرية مرة واحدة لا يكفي لحفظ الجسم من الاصابة بالجدري الطبيعي . وفي زمن انتشار هذا المرض يلزم أن يكون التطعيم عاما للصغير والكبير والذكور والاناث بدون مراعاة الزمن الذي مضى بعد التلقيح لان تكرار التلقيح بالمادة الجدرية البقرية يكون الانسان معه مطمئنا آمنا من الاصابة بهذا المرض الثقيل المشوّه للخلقة. ومن الوسائط الواقية عزل المريض عن السليم وتطهير منزله واتباع الأوامر الصحية بتمامها

التلقيح بالمادة الجدرية البقرية — راجع صحيفة ٢١٤ من تأليفنا الاسعافات الطبية الجراحية والباطنية وصحيفة ١٤٣ من هذا الكتاب

الاسعافات الطبيـة — هي وضع المريض في مكان مخصوص ذي حرارة معتدلة ويلزم أن تكون ملابسه من الاقمشة الحمراء وان كان من الاغنياء تكون ستائر غرفته من القماش الاحمر وكذ الناموسية

وقد أشار الأقدمون بوضع ساتر على الوجه والأجزاء المكشوفة من الجسم لوقايتها من الضوء الذي ينمو به ميكروب هـذا المرض فيضعف تأثيره كوضعهم الصفائح المعدنية المعروفة عند العوام بالبهرجان على الوجه . وذلك لان من وضعت لهم هذه الصفائح يكون بوجوههم أثر التحام الجدري خفيفا جدًّا غير ظاهر تقريبا بخلاف غيرهم فيكون أثر الالتحام فيه ظاهرا جدًّا مشوها للوجه . ومن البراهين على ذلك ان المصابين بالجدري يكون فيهم أثر الالتحام واضحا في الاعضاء المعرضة للضوء كالوجه واليدين . وباقي الاعضاء المغطاة بالملابس يكون أثر الالتحام فيها خفيفا جدًّا يكاد لا يكون له أثر

ومن الاسعافات الطبية وضع قطرة في الاعين من محلول حمض البوريك لوقاية العين من بثرات الجدري ومداركة كل عرض يطرأ على المريض بما يلزم من العلاج كاصابته بالنزلة الشعبية بما يتراءى الطبيب

الجديري

مرض خفيف الوطأة وعلاماته حمى خفيفة وظهور بثور على الصدر والكتفين وهذه البثور تزول سريعا وميكروب هذا المرض معدٍ جداً

الاسعافات الطبية — ابقاء الاطفال في الفراش واعطاؤهم طعاما خفيفا وملاحظة امعائهم واتباع الاجراآت الصحية السابق ذكرها في مرض الجدري واتنداب الطبيب ليأمر بما يراه

الحصبة

مرض حمى طفحي كثير الانتشار في الاطفال من سن ثلاث الى عشر سنوات ولا يصاب به الانسان عادة الا مرة واحدة غالبا وتندر اصابته به مرة أخرى

علامات هذا المرض — حصول حمى شديدة قد تصل الى ٤٠ درجة واحمرار الاعين وكثرة دمعها وعطاس مستمر ويعقب ذلك ظهور طفح أحمر خاص بهذا المرض في الوجه والصدر والبطن والاطراف ثم ينطفئ بدون أن يتقيح ومن مضاعفات هذا المرض السعال (التهاب شعبي) قد يمتد الى الرئة في بعض الاحيان

الوسائط الصحية الواقية والعلاجية — عزل المصابين وتطهير أمتعتهم ومنازلهم كسائر الامراض المعدية واتباع كافة التعليمات الصحية

الاسعافات الطبية — وضع المصاب في محل معتدل وحجبه عن الضوء وجعل ملابسه من القماش الأحمر كما ذكرنا في المصابين بالجدري . والحكمة في ذلك انه قد ثبت الآن ان اللون الأحمر أحد ألوان الطيف لا ينفذ في الاقمشة الحمراء وبسبب عدم نفوذه يضعف ميكروب هذا المرض الذي يقوى بتأثير هذا اللون اذا نفذ من الاقمشة الاخرى والفضل في ذلك للاقدمين الذين أرشدوا الى ذلك . وغسل الأعين بمحلول مطهر كمحلول حمض البوريك أو وضع الكحل المعروف لحفظ شعر الأهداب من السقوط وتغذية المرضى بأغذية لبنية في مدة الحمى واستعمال المنقوعات المنفشة كنقوع البنفسج أو زهر الخطمية محلاة بالسكر مع معالجة المضاعفات بما يلزم من العلاج الذي يأمر به الطبيب

القرمزية

مرض حمى معدٍ وله ميكروب مخصوص كسائر الأمراض المعدية يصيب الاطفال والشبان والبالغين

علامات هذا المرض — حمى تصل الى ٤٠ درجة في بعض الأحيان وتلون الجلد بلون محمر في الفخذين والساقين وبعض لطخ حمراء عريضة بالبطن وتستمر في الازدراد وظهور لطخ بيضاء على اللوزتين واللثة والشفتين في بعض الاحيان وهذه اللطخ تكون شبيهة بعلامات الدفتريا حتى يخيل الرائي ان المريض مصاب بها

الوسائط الصحية الواقية — العزل والتطهير كسائر الأمراض المعفنة الاخرى وخصوصاً في المدارس والكتاتيب

الاسعافات الوقتية — عزل المصاب في مكان منفرد واناطة تمريضه بممرض مخصوص به كباقي الأمراض المعدية الاخرى واعطاؤه مسهلا خفيفا من المانيزيا أو زيت الخروع ووضع لبخ على العنق من بزر الكتان وغرغرة من عصير الليمون وانتداب الطبيب لمعالجته بما يراه كالحقن بالمصل المضاد للعفونة Surum antistroptococcique

الدفتريا

مرض حمي عفن له ميكروب مخصوص ويصيب الانسان مهما كانت سنه وتكثر اصابته للاطفال وقد يشترك ميكروب آخر عفن مع ميكروب الدفتريا فيزيد خطر المرض

الوسائط الصحية الواقية — العزل والتطهير كسائر الامراض الاخرى العفنة وكافة التعليمات الصحية

علامات هذا المرض — اصابة الطفل بحمى وعسر الازدراد وظهور نقط بيضا في اللوزتين والجزء الخلفي من الحلق وتزداد هذه النقط وتختلط ببعضها وتكون غشاء كاذبا يغطي اللوزتين تقريباً والجهة الخلفية من الحلق وتحتقن العقد تحت الفك ويكون الصوت أنفيا (صوت الاخنف) واحتوا البول على زلال

الاسعافات الطبية — مس الحلق بعصير الليمون كل ساعة ووضع لبخ من بزر الكتان على العنق كل ثلاث ساعات مرة والحقن بالمصل ضد الدفتريا Serum anti Dephterique

المقـدار الشافي من ٤٠٠٠ وحده

المقـدار الواقي من ١٠٠٠ وحده

بمعرفة الطبيب الذي يجب استدعاؤه في الحال

الحُمرة

مرض جلدي عفن معدٍ له ميكروب مخصوص يسمى (ستر بتوكوك) وينتقل هذا المرض من المصاب الى السليم اذا كان في جلد السليم جرح كما أنه يصيب المصابين بجروح بواسطة أدوات الغيار غير المعقمة

الوسائط الصحية الواقية — نظافة الجروح مهما كانت ولا يستعمل لها سوى الغيارات المعقمة حفظا لها من ميكروب الحمرة وميكروب التيتانوس

علامات هذا المرض — الاحساس بقشعريرة وحمى شديدة قد تصل الى درجة ٤٠ مع قئ متواتر وآلام شديدة في الرأس وأكلان في الجلد ثم ظهور طفح أحمر على سطح الجلد بشكل حبوب صغيرة تفرز سائلا مصليا ذا لون أصفر وقد يمتد هذا الطفح الى جزء عظيم من سطح الجلد وقد لا يتعدى هذا المرض الوجه والرأس فينتفخ الوجه وتظهر به الحبوب المذكورة

الاسعافات الطبية — استعمال مكمدات فاترة من محلول حمض الفينيك ٣ في المائة على الجزء المصاب أو محلول تحت خلات الرصاص

بمقدار خمسة في الالف ومسهل من سلفات الصودا والحقن تحت الجلد بمصل ضد العفونة يسمى Serum Antistroptococcique مع عزل المصاب واتخاذ الطرق الصحية المتبعة في سائر الامراض العفنة السابقة وينتدب الطبيب ليعمل بما يراه حسب الاعراض

الجمرة الخبيثة

مرض معدٍ يصيب الحيوانات والانسان وذكر عنه في الجزء الثاني من التوراة في السورة التاسعة والآية العاشرة أنه الطاعون السادس في مصر وفي الجزء الثالث من التوراة أن نقل العدوى في هذا المرض ممكن بواسطة الملابس ووصفه هويروس (Howerus) بالوباء الذي أفنى عددا عظيما من الناس والحيوانات

وسماه أطباء العرب بالنار الفارسية وفي سنة ١٨٥٥ اكتشف بولندر الالماني (Pollendér) جرثومة هـذا المرض في الثيران وهو يصيب جميع الحيوانات كالبقر والغنم والمعز والخيل والبغال والحمير والجمال ويصيب من الطيور الفراخ والاوز والحمام فقط والاسماك والضفادع تقبل العدوى أيضا

واكثر الناس اصابة به من لهم علاقة بالحيوانات مثل الجزارين والدباغين والاطباء البيطرية والمزارعين وكلافي المواشي

علامات المرض في الانسان — اضطراب عام في الجسم وحمى وعرق وظهور دُمَّل كبير صلب شديد الالم لونه أحمر قاتم مجلسه العنق أو الظهر أو الاليتان ثم يتقيح وتتعفن الانسجة تحته وقد يكون مجلس الجمرة في الامعاء بسبب أكل لحوم بعض الحيوانات المصابة به ومدة تفريخ هذا المرض يومان أو ثلاثة

علامات المرض في الثيران — حمى وسرعة في النبض واحتقان في الاغشية المخاطية للفم والانف وتدمع ووقوف الشعر وقلة الغذاء والاجترار وانتفاخ البطن وتدمم البول وتظهر الجمرات وتنتشر في جميع الجسم كالرأس والصدر والبطن والثدى ولونها إما أن يكون أزرق مسودا أو أحمر غامقا وتنتشر في اللسان أيضا وفي الحلق ويتعذر الازدراد

الوسائط الصحية الواقية — يستعمل الحقن بمصل مخصوص ضد الانتراكس أي الجمرة بمعرفة الطبيب وكي الجمرات بالحديد المحمي وغسلها بالمطهرات كحمض الفينيك أو الكريولين وعزل المريض عن الاصحاء وتطهير المنازل والاسطبلات واحراق المواشي بعد

موتها وتجفيف المستنقعات وتطهير الآبار ونظافة الغذاء والماء وابلاغ الادارة الصحية لتأمر بما تراه

الحمى الصفراوية

مرض حمي وبائي في بعض (الاحيان)

العلامات — يبتدئ هذا المرض بقشعريرة وحمى ويتغطى اللسان بطبقة وسخة ويحدث عادة غثيان وقيء وألم فى المعدة وآلام شديدة فى الرأس واحمرار فى العينين وتدمع وامساك ويحصل أحياناً هذيان فى الاحوال الثقيلة وتستمر الحمى وأعراضها بضع ساعات أو يومين أو ثلاثة ثم تحط الاعراض ويصفر الجلد اصفراراً زائداً

ومن أعراض هذا المرض المميزة له القيء الاسود الذي يحدث فى جميع الاحوال سواء كانت خفيفة أو ثقيلة ومواد هذا القيء هي دم يصل الى المعدة ويتغير لونه بالعصارة المعدية ويحصل القيء بهذه الكيفية فى الدور الاخير لهذا المرض وتكون مواد البراز كموادالقيء شبيهة بالقطران وكذلك البول يكون ملونا أيضاً

ومن الغريب أن هذا المرض تكون الاصابة به خفيفة ثم يموت

المصاب بغتة وربما كان ذلك حال أدائه أعماله الى ما قبل الوفاة ببضع ساعات

المعالجة — يتبع فى هذا المرض الوسائط الصحية المتبعة فى الامراض الحمية العفنة السابق ذكرها وانتداب الطبيب ليأمر بما يراه

الحمى المالطية

(وتعرف بحمى البحر الابيض المتوسط)

مرض حمى عفن كالملاريا ولها ميكروب مخصوص وقيل انهـا تنتقل للانسان بواسطة لبن المعز

العلامات — انحطاط فى الجسم وارتفاع درجة الحرارة ثم تحسن أعراضها وتعود وتستمر مع المصاب مدة من الزمن

الوسائط الواقية والعلاجية — قيل ان هذا المرض أصيب به كثيرون ببور سعيد وتناقص جداً بذبح المعز المسبب لهذا المرض ويفيد فى معالجته تعاطي كلور ايدرات الكينين حقنا في العضلات بمعرفة الطبيب

الكَلَبْ

مرض يصيب الانسان بعدوى من حيوان مصاب به

وهـذا المرض خاص بالحيوانات التي هي من فصيلة الكلب مثل الذئاب . والثعالب . أما الحيوانات الاخرى مثل الخيل والحمير . والقرود . والبغال . والمعز . والغنم . و بعض الطيور مثل الدجاج . والحمام . والغزال . والفيرن . والارانب . والقطط . فتصاب غالبا بعدوى من حيوانات أخرى مصابة به

وهذا المرض كان منتشراً فى جميع انحاء العالم من زمن و يكاد أن يعدم من بلاد الانجليز وذلك بطريق الاحتياط الذي سلكوه فى مسئلة دخول الكلاب الاجنبية فانهم يحتمون على كل سائح أو غريب يدخل انجلترا ومعه كلب أن يبقي هذا الكلب تحت الحجر الصحي والملاحظة مدة ستة أشهر . وسبب هذا المرض عضة حيوان مصاب بهـذا المرض ونفوذ لعابه من الجرح الى الدم الا انه لا يظهر فى كل من يعض بل قد يسلم المعضوض اما لان اللعاب يذهب فى الثياب أو الشعر أو لسبب آخر . وزمن تفريخ هذا المرض أي الوقت الذي يمضي من ابتداء الاصابة لغاية ظهور الاعراض يكون ٢٥ يوما

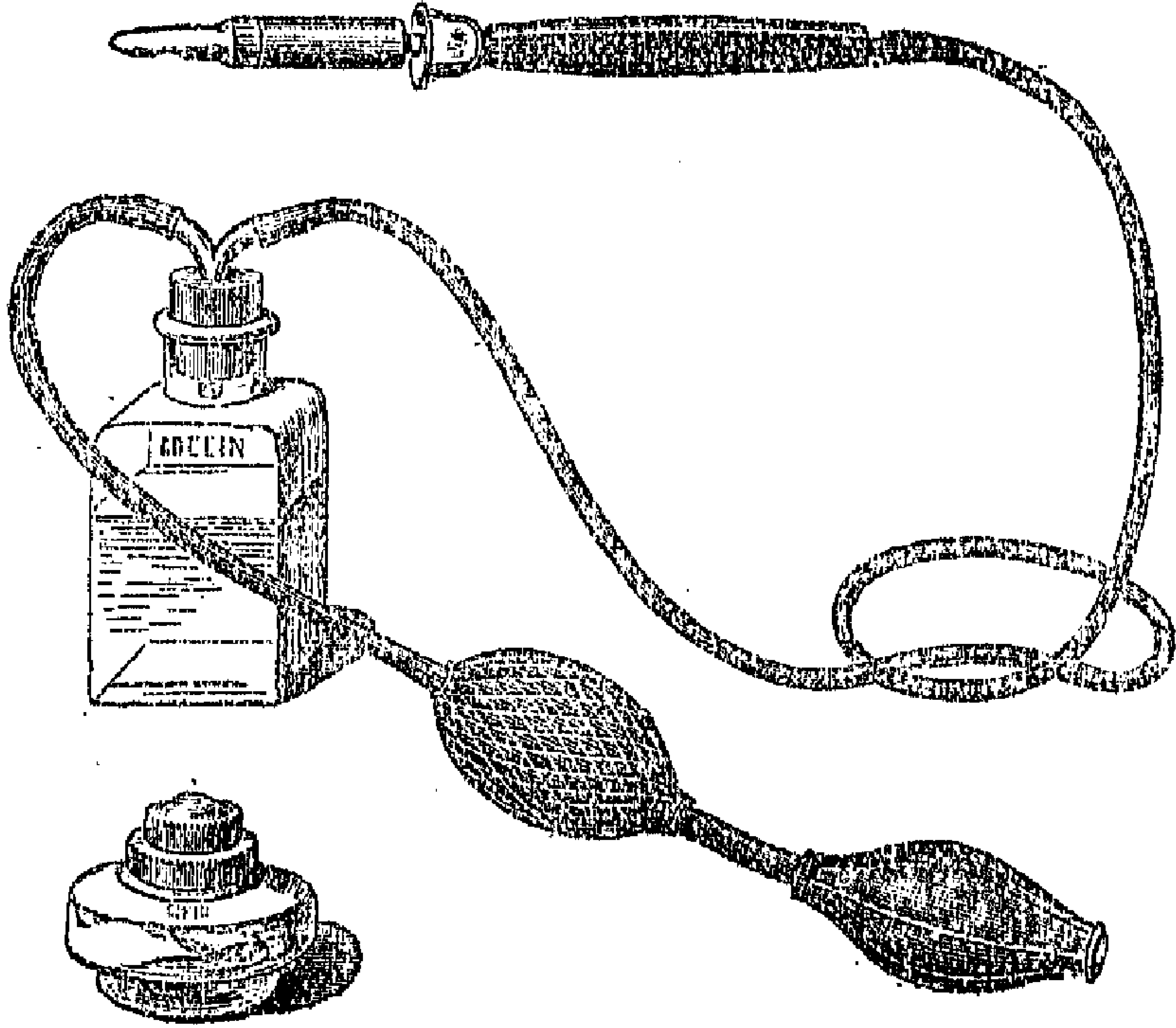
الى ٤٠ يوما وقد يمتد التفريخ الى سنتين ولكن هـذا نادر وفى هذا الزمن لا يحس المريض بعوارض شديدة فقط بل بأكلان فى الجرح ومتى تمت مدة التفريخ تظهر الاعراض الآتية

علامات المرض فى الانسان المصاب بالكَلَبْ — ارتفاع درجة الحرارة وصعوبة فى الازدراد وضيق في التنفس وعسر في شرب الماء والخوف منه مع اشتداد الظمأ وبحة فى الصوت وحصول نوب تشنجية اذا سمع المريض اسم الماء أو رآه على بعد ثم تزداد الاعراض حينئذ بشلل في القلب ويموت المصاب

علامات مرض الكلب — فقد شهية الأكل واحمرار العينين وكثرة الدموع وأكل القش والورق وحك الانف بالحائط أو بأي جسم بارز وبحة الصوت ووقوف الشعر والهجوم على الاولاد وغيرهم ممن كان يألفهم المريض من قبل وسيلان اللعاب من الفم وعدم الخوف من الماء كالمجنون ولعق الماء وخروجه من الفم بدون أن يبلعه

المعالجة — تطهير جرح الحيوان المصاب تطهيراً جيداً باحد المطهرات الكيماوية ثم كي الجرح حالاً بالحديد المحمي بالنار بواسطة الترموكتير بمعرفة الطبيب

شكل (٣٧) الترموكتير



والحقن بالمصل ضد الكلب بمعرفة الطبيب الاختصاصي ويحترس من تأخير علاج المصاب لانه بعد ظهور الأعراض عليه لا يفيده العلاج

الاحتياطات التي يجب اتخاذها في أحوال الكلب — راجع الامر العالي الصادر في ٢٢ يونيو سنة ١٩٠٥

الجُذام

مرض من أخبث الامراض يعيش من يصاب به عدة سنين فى حالة قذرة مشوه الخلقة . وقيل ان عدوى هذا المرض تنتقل بواسطة البق

العلامات — يبتدئ هـذا المرض بخدر في أطراف أصابع اليدين والقدمين ولمعان في الجلد وتغيير في السحنة و يضعف الحس في الوجه وأنامل الاصابع ثم بعد ذلك تظهر جملة تدرنات بالوجه وتقرح الاصابع فينبعث منها رائحة كريهة ثم تسقط أطرافها

الوسائط الواقية - عزل المريض عن الاصحاء باسبتاليات مخصوصة واستعمال المعالجة المقوية في ابتـداء المرض كالمركبات الزرنيخية والحقن في العضلات بزيت شولمجرا بمعرفة الطبيب

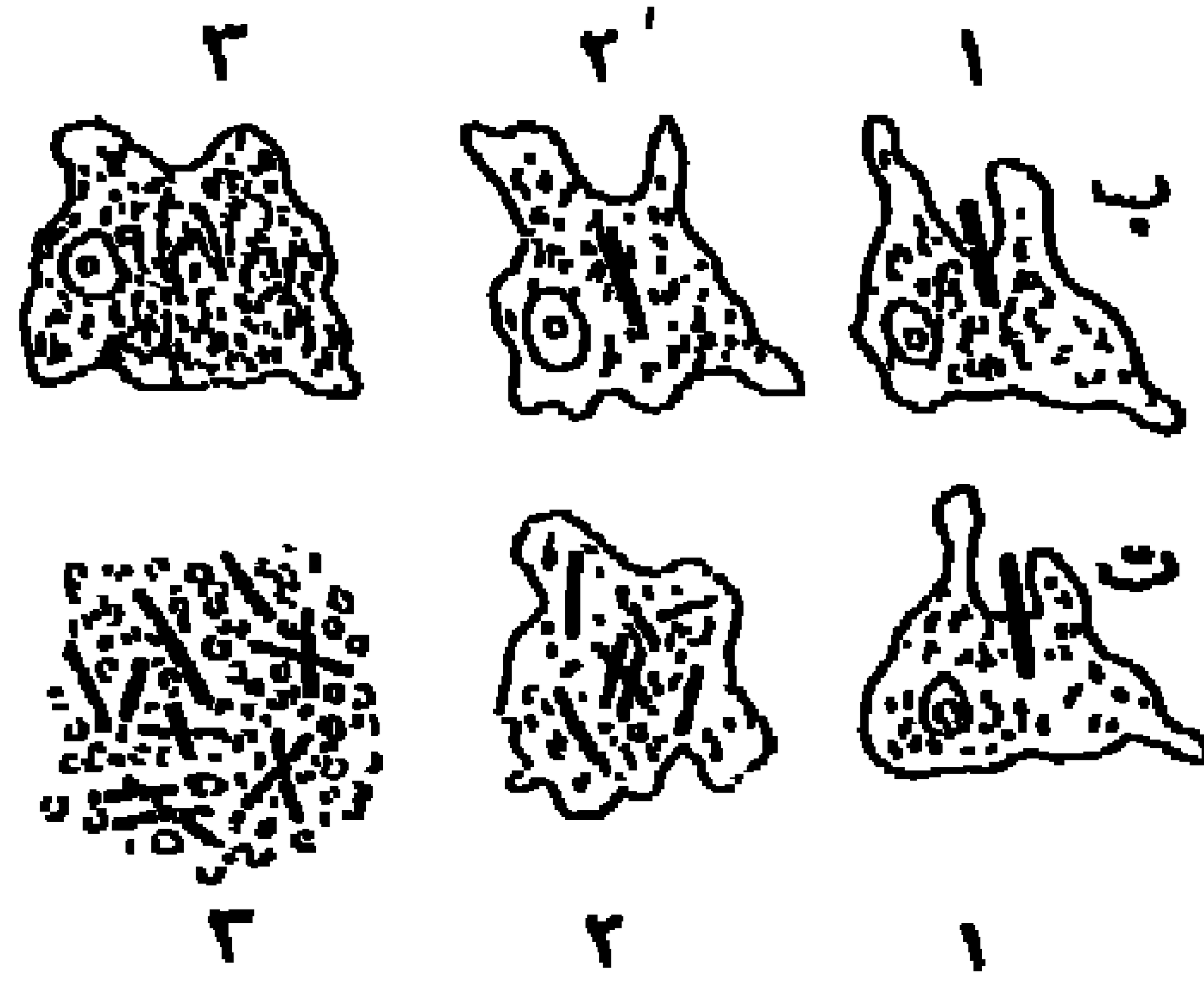
السل الرئوي

مرض معدٍ له ميكروب مخصوص يسمى باشلس كوخ و ينتقل بالعدوى من المريض الى السليم بواسطة البصاق وافرازات الفم والأنف ويكثر في البلاد الباردة وميكروبه على هيئة عصي طويلة

العلامات — لهذا المرض ثلاثة أدوار . ففي الدور الاول يصاب المريض بسعال جاف يكثر في الصباح وتعب سريع عند الحركة ثم يعقب ذلك نفث مادة مخاطية ربما خالطها قليل من الدم وسرعة في النبض وارتفاع الحرارة عند المساء وقد تستمر هذه الأعراض في هذا الدور عدة أسابيع أو شهور أو سنين . وفي الدور الثاني يبتدئ السعال ويكثر النفث ويصفر لونه ويصير على هيئة كتل تطفو على سطح الماء تكون مخططة أحيانا بالدم وتستمر الحمى . وفي بعض الاحيان يحصل نزيف رئوي عقب السعال وعرق غزير وهزال وضعف . وفي الدور الثالث تتكون بورات أي كهوف في تجويف الرئة بها مواد قيحية واسهال وخفوت في الصوت

وعدوى هذا المرض بحسب الاستعداد الشخصي فمتى كانت قوة الدفاع في الانسان متوفرة لا يتمكن منه المرض ويشفى منه كما في التفسير الآتي

شكل (٣٨) ميكروب السل في ستة أحوال *



* شكل ب يدل على وصول ميكروب السل الى جسم الانسان ففي شكل نمرة ١ من صف ب هيئة ابتداء وصول الميكروب الى جسم الانسان وفي نمرة ٢ هيئة عراك الكرات البيضاء ومطاردتها للميكروب ونمرة ٣ يدل على فناء الميكروب بتغلب الكرات البيضاء عليه

وفي الصف المرموز له بحرف ت . . فى نمرة ١ منه كيفية وصول الميكروب الى جسم الانسان وحصول الدفاع من الكرات البيضاء وفي نمرة ٢ تغلب الميكروب على الكرات البيضاء واضمالها وفي نمرة ٣ انتشار الميكروب بشكل يدل على تمكن المرض فى جسم الانسان بفناء الكرات البيضاء

ينتج من ذلك أن الاصابة بالسل ليست قاضية على حياة المريض اذ بقوة جسمه التي تنبني عليها قوة الكرات البيضاء تتغلب تلك الكرات على الميكروب وتبيده فيشفى المريض وحينئذ فلا ينبغي اليأس من الشفاء

الوسائط الصحية والمعالجة — هذا المرض كثيرًا ما يكون وراثيا . وأهم مايلزم الوالدين والأوصياء تربية أولادهم المرضين لهذا

المرض على أتم ما يكون من القواعد الصحية السابق الكلام عليها فيجيدون غذاءهم ويدثرونهم بالملابس الملائمة للفصول ويروضونهم ويجنبوهم الرطوبة وكل ما يخل بنظام المعيشة . والخلاصة ان هذا المرض تنحصر معالجته في الوسائط الآتيه :

غذاء جيد . اقامة في جهات جافة . منزل صحي . ملابس نظيفة . راحة تامة . اجتناب كل ما يتعب الجسم . مداركة كل عرض يطرأ بما يلزم من العلاج بواسطة الطبيب

والادوية المستعملة في هذا المرض كثيرة

ففي الدور الأول تستعمل المقويات مثل محلول كيلر المحتوي على زيت السمك (Solution Kibler) والهيستوجينول (Histogenol) والمركبات الزرنيخية من الباطن أو حقنا تحت الجلد بمعرفة الطبيب وفي الدور الثاني يستعمل الكاتاليزين لتخفيف السعال (Katalysine) ويقاوم باقي الاعراض بما يتراءى للطبيب كمقاومة الحمى باستعمال أقراص الكريوچينين والاسهال بتعاطي قشطة البزموت ومقادير الادوية المجهزة المذكورة مكتوبة على غلافاتها

التهاب الغدة النكفية

(مرض معدٍ يصيب الاولاد والبالغين أحيانا)

علامات المرض — يبتدئ بحمى خفيفة وورم صلب مولم في مقدم وأسفل الاذن يستمر نحو أربعة أو خمسة أيام ثم يزول بالتدريج ويندر أن يتقيح وقد يصيب الجهتين معا

المعالجة والوسائط الصحية — عزل المريض عن الاصحاء خصوصا في محلات الاجتماعات كالمدارس واستعمال الدهان المحلل للورم ولبخ من بذر الكتان والمسهلات الخفيفة وانتداب الطبيب ليأمر بما يراه

السعال الديكي

راجع صحيفة ١٥٣ من هذا الكتاب

حمى النفاس

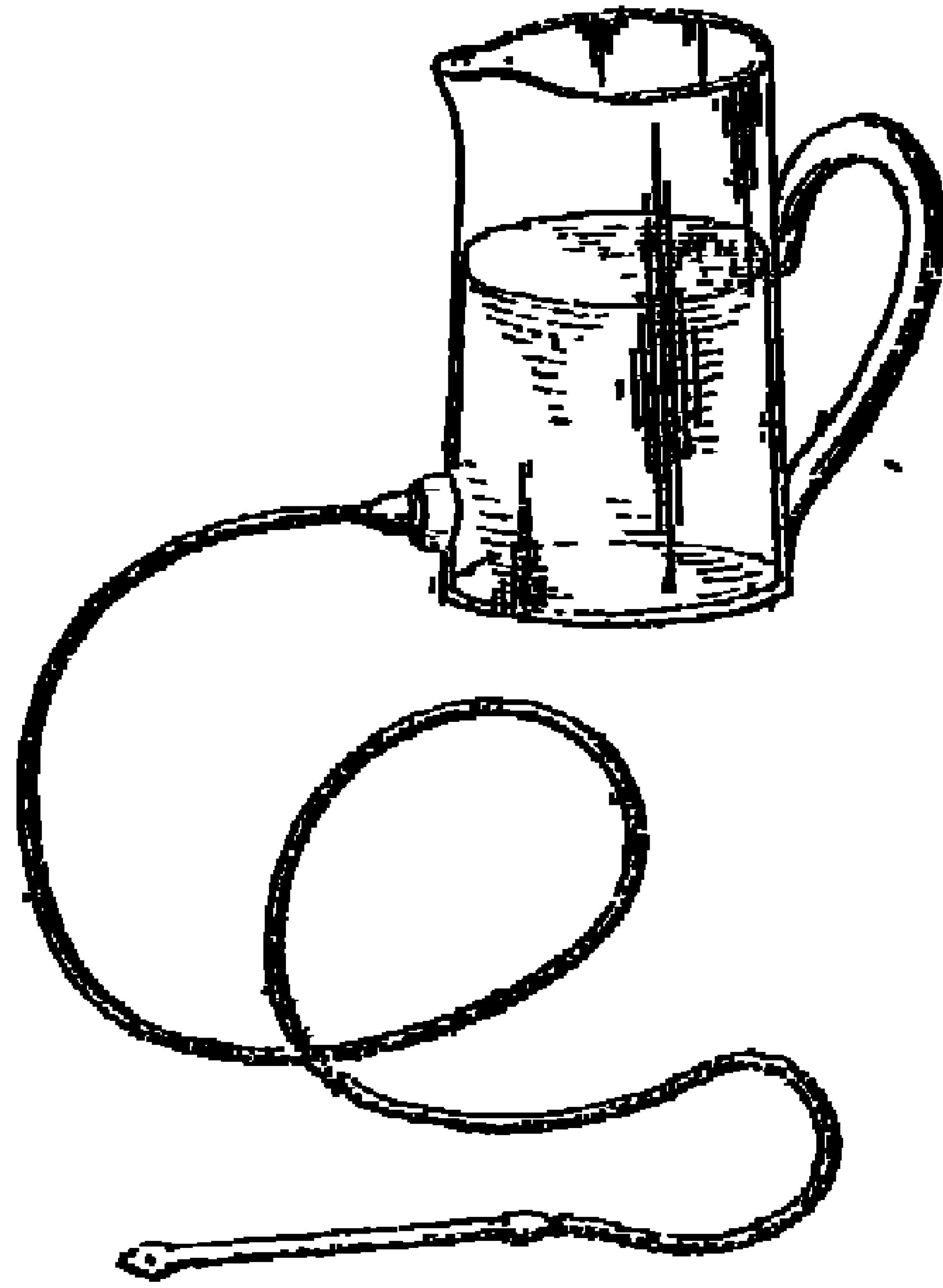
مرض شديد العدوى والخطر وهو نتيجة امتصاص مواد عفنة من باطن الرحم وتسمم الدم بها تصيب بعض السيدات عقب الولادة

علامات هـذا المرض — ارتفاع درجة الحرارة الى ٤٠ في

بعض الاحيان ووصول النبض الى ١٢٠ وانحطاط القوى والاحساس بآلام في قسم البطن وعسر في التنفس ويكون اللسان مغطى بطبقة بيضاء والافراز الرحمي يكون قليلا ذا رائحة كريهة وينتقل هـذا المرض من والدة الى أخرى بواسطة القابلات

الوسائط العلاجية الوقتية — تعطى الوالدة مسهلا من زيت الخروع اذا حدث عندها امساك أو تستعمل لها حقنة شرجية بماء معقم فاتر ويجدد هواء الغرفة ويستدعى الطبيب في الحال لعمل الحقن بالمصل ضد العفونة وباقي المعالجات الاخرى Surum antistroptococcique

شكل (٣٩) حقنة شرجية (Errygature)



تستعمل هذه الحقنة عند الحاجة الضرورية اليها كالحالة المذكورة وأشباهها

حمى الملاريا

مرض يصاب به الانسان بتلقيح حيوانات دنيئة لا بالهواء ولا بالنباتات كما كان يعتقد قديماً وتعرف هذه الحيوانات (بالبلازموديوم) (Plasmodinm) والحيوان المذكور المسبب للمرض على ثلاثة أنواع كل منها ينشأ عنه نوع خاص من المرض

النوع الاول يسمى بلازموديوم ڤيڤاكس (Plasmodium-Vévax) وتنشأ عنه الحمى الثلاثية أي أن دور المرض يأتي للمصاب كل ٤٨ ساعة

النوع الثاني بلازموديوم مالاري (Plasmodium-Malarœ) وتنشأ عنه الحمى الرباعية أي أن دور المرض يأتي للمصاب كل ٧٢ ساعة

النوع الثالث بلازموديوم فالسيباروم (Plazmodium-Falciparum) وينشأ عنه الحمى المستديمة يوميا في وقت مخصوص أو تستمر الاعراض طول الوقت

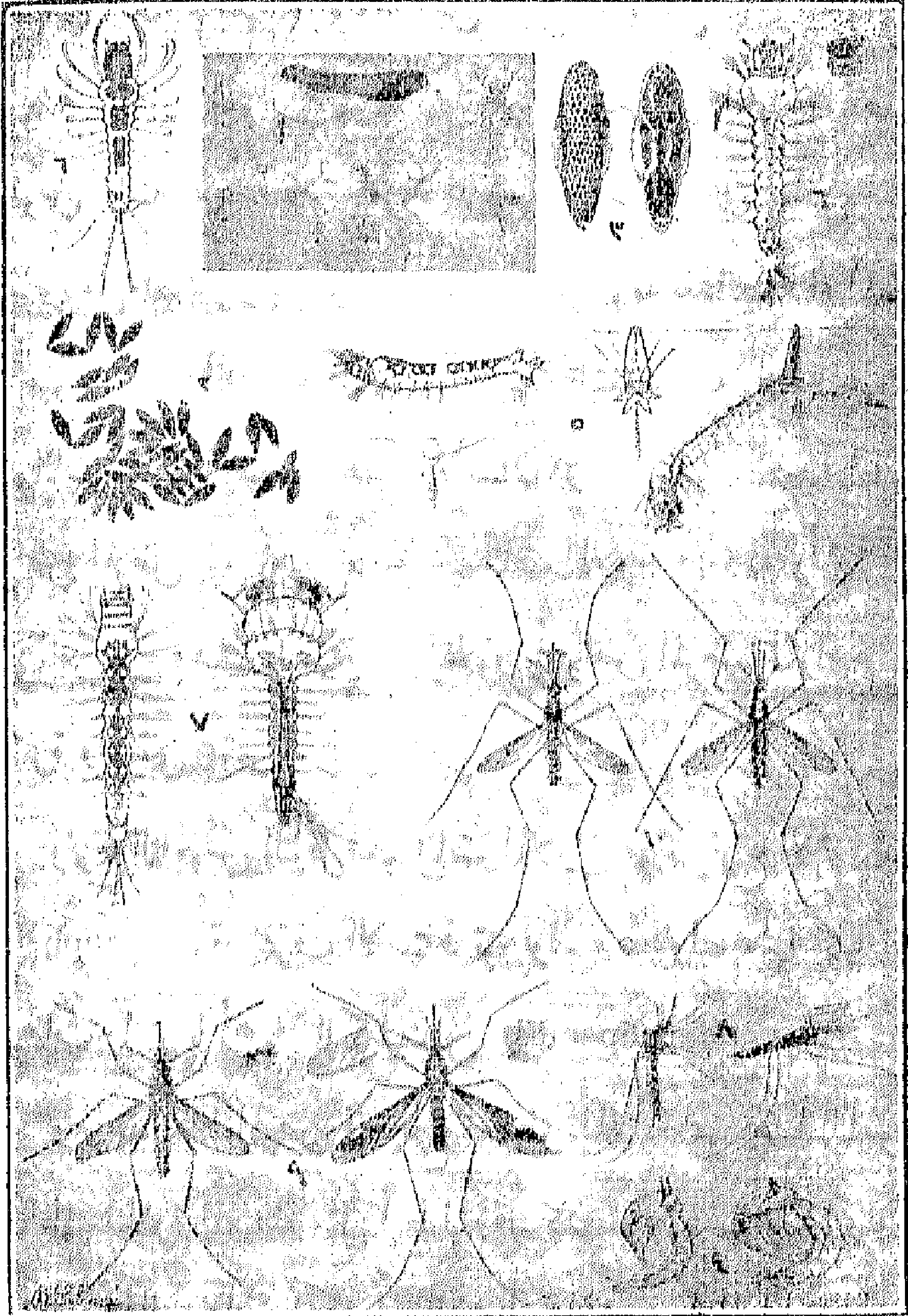
وهذه الانواع الثلاثة من الحيوانات المذكورة تصل الى جسم بعض الحيوانات الدموية التي تعيش في المستنقعات والبرك الصغيرة والكبيرة بواسطة غذائها فتصل الى دمها فيصاب بهذا المرض الضفادع وغيرها وقد شاهد السير لانكستر حيوانات الملاريا في دم الضفادع

في سنة ١٨٧١ وذلك انه اذا أتى بعض الناموس الخاص بنقل الملاريا (وسيأتي الكلام عليه) لامتصاص بعض الدم من تلك الحيوانات المريضة يدخل حيوان الملاريا ضمن الدم الى الجهاز الهضمي للناموس ومنه الى غدده المفرزة اللعابية الموجودة على جانبي الجزء الامامى من الصدر والتي تتصل بقاعدة خرطومه فاذا صادفه انسان أو حيوان وانفذ خرطومه لمص دمه ليتغذى به لقحه بهذه الحيوانات المعدية فيصير هذا الانسان أو الحيوان مستعدا لظهور أعراض المرض بعد زمن تفريخ حيوانات الملاريا في دمه والمدة التي تمضي من وقت التلقيح الى ظهور أعراض المرض تتراوح بين العشرة والاثنى عشر يوما

ونوع الناموس الناقل لحيوانات الملاريا هو من نوع الانوفيليس (Anopheles) وقد عرف الاستاذ تيوبولد ٥٠ انواعا منها كلها نقالة لحيوانات الملاريا أهمها الماكوليبنيس (Maculipennis)

ويوجد هذا المرض في جميع المناطق الملائمة لنمو هذا الناموس كالمناطق الحارة المعتدلة مثل ايطاليا وقد كان موجودا بانجلترا ويوجد قليلا بمصر والسودان والكنجو والسنغال والهند وجاوا والجزر الهندية الشرقية والغربية وأغلب جزر المحيط الهادي

شكل (٤٠) الناموس العادي وناموس حمى الملاريا وأشكاله *



انظر تفسير هذا الشكل في الصحيفة التالية

* (١) بيض الناموس وعومه في الماء (٢) بيض ناموس الحمى الرباعيـة الملاريا أي التي تظهر أعراضها كل أربعة أيام (٣) بيضة مكبرة كثيراً من هـذا البيض تظهر من وجهها (٤) عوم الناموس في حالة الشرنقة اليمنى لناموس الحمى واليسرى للناموس الاعتيادي (٥) اليمنى عومة الاعتيادي وهي تتنفس واليسرى عومة ناموس الحمى لاصقة بسطح الماء (٦) اليسرى عومة ناموس الحمى حال ظهورها من البيض واليمنى بعد ما تنمو (٧) عومة الناموس العادي الى اليمين وعومة ناموس الحمى الى اليسار (٨) شكل الناموس في وقوفه فالتي عن يمين الرقم ناموسة الحمى والتي عن يساره ناموسة عادية (٩) التي عن يمين الرقم ناموسة الحمى وهي مبرقشة الجناحين وقرناها اللذان حول خرطومها طويلان والتي الى اليسار ناموسة عادية وقرناها قصيران (١٠) ناموسة الحمى الانثى عن يمين الرقم والذكر عن يساره.

علامات مرض حمى الملاريا — احساس المريض بضعف فجائي في جميع الجسم بعد صحة تامة ثم يشعر ببرودة في الجزء الخلفي من الظهر حتى تنتشر في جميع الجسم وتصل درجة البرودة الى ارتجافه واصطكاك الاسنان ويصير لون الوجه بعد ذلك أصفر وظهور كدم أسفل الأجفان أزرق اللون وتبيض الأصابع والأطراف وتزرق الأظافر ويكون النبض خفيفا أو متواترا أحيانا ويكبر الطحال ويكون البول رائقا مائيا وترتفع درجة الحرارة فجأة في الحالة الطبيعية الى ٤٠ سنتيجراد وبعد ذلك يحس المريض بظمأ شديد ويحمر لون الجسم بعد

اصفراره ويحمر البول أيضا . وبعد زوال دور المرض يحس المريض بانحطاط في الجسم ويفاجئه النوم وعند استيقاظه يشعر بصحة في الجسم وتعود الحرارة الى الدرجة المعتادة أو أقل

أما الطحال فيستمر على احتقانه ويكون البول حافظا لصفاته

الوسائط الواقية من هـذا المرض — ردم البرك والمستنقعات أوصب الجاز على سطحها وفي البالوعات والمراحيض في المنازل لان ذلك يبيد بيض الناموس الناقل لهذا المرض ولا يقتصر على هذا العمل في بيت واحد بل تكون هذه الاجراآت الصحية في جميع بيوت المدينة

العلاج — تعاطي الكينين من الباطن بمعرفة الطبيب أو حبوب الايزانوفيل (Esanofelé) فيعطى منهـا للكبار ٦ في اليوم ويفضل استعمال دواء حديث يسمى بام — الا Pam-Ala فيستعمل بنجاح عظيم ضد الملاريا فقد يفيد أيضا في الحمى المتقطعة والحمى الراجعة وجميع أنواع الحميات على العموم ويفضل على الكينا ففي أحوال الملاريا الحادة يؤخذ مقدار ملعقة شوربة من هذا الدواء في نصف كوبة ماء ثلاث مرات في اليوم ويعطى قبل نوبة الحمى بساعة

ويستعمل أيضا في الوقاية من هذا المرض مقدار ملعقة شوربة في قليل من الماء مرتين أو ثلاثا في الاسبوع

وكان قديما يستعمل منقوع ورق شجر الصفصاف فى هذا المرض

مرض النوم

تسمية هذا المرض بمرض النوم توهم السامع غير الواقع فان النوم لا يعتري المريض الا عند آخر درجة من درجات المرض وقد لا يعتريه مطلقا بل يصاب بتكدر في قواه العقلية بدلاً من النوم

وأهم أعراض هذا المرض ضخامة الغدد الليمفاوية وخصوصا العنقية منها في أوائله . أما درجة الحرارة فتعلو فجأة وتعود فتهبط وهكذا حتى تهبط أخيرًا الى ٩٢ فارنهيت ويموت المريض

انتشر هذا المرض في أوغنده والبلاد المجاورة لها الواقعة على الضفاف الشمالية من بحيرة فكتوريا نيانزا

ثم ان علماء العرب قد ذكروا هذا المرض وأثبتوا وجوده منذ مئات من السنين فقد قال ابن خلدون في تاريخه عند ذكر ملوك السودان ان الملك جاطه الذي كان تجار مصر يترددون الى بلده اصابه مرض علة النوم وهو مرض كثيرًا ما يطرق أهل ذلك

الاقليم وخصوصا الرؤساء منهم يغشاه النوم عامة أزمانه حتى يكاد لا يفيق ولا يستيقظ لا في القليل من أوقاته فيضر صاحبه ويتصل سقمه بالهلاك ودامت هـذه العلة بالملك جاطه مدة عامين وهلك سنة ٧٧٥ وهذا نص صريح في ان مرض النوم كان معروفا عند العرب منـذ ٥٥٠ سنة وان العرب سموه علة النوم وكان منتشراً حيث هو منتشر الآن

وسبب هذا المرض ميكروب مخصوص يشبه العوم

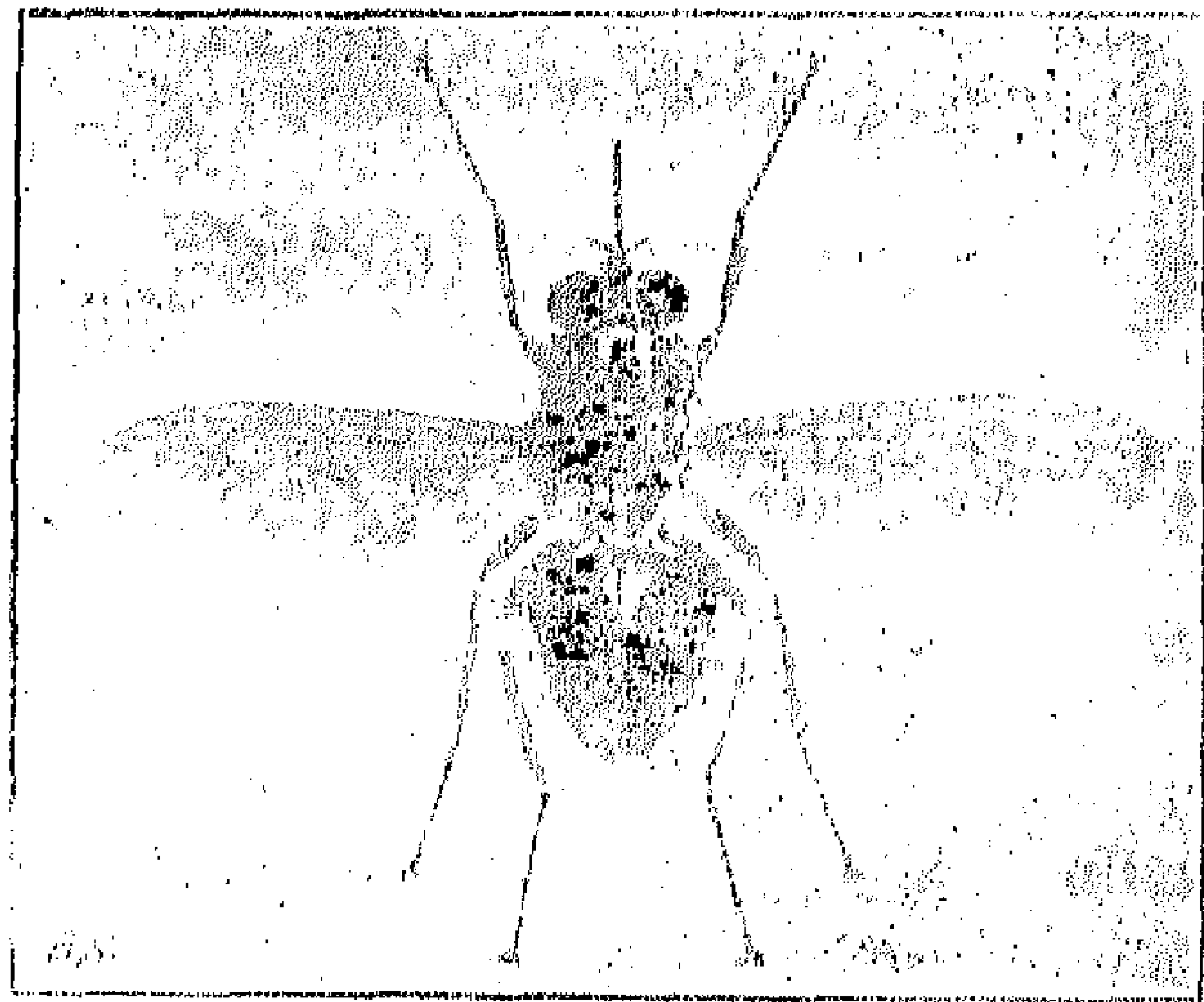
شكل (٤١) ميكروب مرض النوم



وثبت ان الاطباء المشتغلين بدرس هذا المرض لقحوا قروداً من دم المصابين به هذا الميكروب فأصيبت بمرض النوم وان هذا المرض علة من علل الجهاز الليمفاوي في الجسم

وقيل ان الواسطة في انتقال هذا المرض من شخص الى آخر ذبابة من الذباب المعروف بالتستس وهذا الذباب أنواع منها نوع يلسع الدواب والمواشي فيقتلها وهو غير ذباب مرض النوم يشبه ذباب البيوت

شكل (٤٢) ذباب مرض النوم



وقيل ان معظم لسع هذا الذباب يكون نهاراً حيث يجول الناس للبيع والشراء ومزاولة الاعمال

وقد ربى الباحثون عن هذا المرض ذبابة من هذا النوع وجربوا تأثير لسعها للقرود بعد امتصاصها دم المرضى من البشر فأصيب القرد بالمرض بعد ذلك بست ساعات أو ٢٢ ساعة أو ٢٨ ساعة ولا يعدي الانسان به غير القرد من أنواع الحيوانات

أما علاج هذا المرض فقال الدكتور سنفنس انه لا علاج له وقيل ان الاطباء جربوا علاج (دواء ٦٠٦) فأفاد واكتشفوا حديثا مصلاً يداوى به هذا المرض وقانا الله شره

وقد استحسنا شرح هذا المرض وتاريخه ليحيط القارئ علما به ونرجو أن لا يصل الينا بفضل الاحتياطات الصحية

كالا ازار (CALA-AZAR)

مرض معدٍ اكتشفه لافيران (Laveran) في تونس في ٢٣ مارس سنة ١٩٠٤ ويوجد أيضا في المنطقة الشمالية من قارة أفريقيا وفي السنة نفسها أثبت الدكتور شيفلد نيف (Cheffield Neave) وجوده في السودان المصري ويعرف هذا المرض في الصين والهند بحمى دمدم وقد تصاب بهذا المرض الكلاب أيضا كما قال الدكتور (M. Nicalle) سنة ١٩٠٨

والواسطة في نقل هـذا المرض للانسان نوع من القمل يسمي (Cimex lectularins) ونوع آخر من القمل يعرف باسم (Cimex ratundatus) وجد في بور سودان وسواكن

علامات هذا المرض — حمى مستديمة تستمر غالبا عدة أشهر ينشأ عنها ضخامة الطحال والكبد واضمحلال الجسم وتورم في الساقين والقدمين و يظهر بالوجه نقط سوداء . وخطر هذا المرض أشد من حمى الملاريا وقد يسبق الحمى في بعض الاحيان قئ واحساس المريض بآلام الروماتيزم وصيرورة لون الجلد مصفرا وجفاف الشعر وسقوطه وقد يتضاعف هـذا المرض بالدوسنطاريا واذا بحث دم المصابين به تشاهد فيه حيوانات وقد اكتشفها ليشمان (Leishman) وسميت باسمه وتعرف باسم (Herpotomonas-Donavani)

ومن مضاعفات هذا المرض أيضا اصابة المريض به بتقرحات في الامعاء الدقاق وفي الجزء الابتدائي من القولون

الوسائط الصحية والعلاج — أهم هذه الوسائط عزل المريض عن الاصحاء ونظافة الفراش . والأوفق حرقها واستبدالهـا بغيرها وغلي ملابسه وتطهير غرفته بعد شفائه لقتل الحشرات التي بها كالقمل الذي ينقل العدوى وغير ذلك وانتداب الطبيب ليأمر بمـا يراه

واخطار الادارة الصحية لتتخذ اجراآتها

قانون الاحتياطات الصحية

الوقاية من الأمراض المعدية ومحاكمة من يهمل في التبليغ عنها

اذا أصيب شخص أو اشتبه فى اصابته باحد الامراض المعدية المبينة بهـذا القانون وجب أن يبلغ عنه فى مدة ٢٤ ساعة مكتب الصحة فى المدن والعمدة فى النواحي . والمكلفون بالتبليغ هم الطبيب القائم بعلاج المريض . مستأجر أو صاحب المحل المقيم بالغرفة أو المسكن الذي حدثت فيه الاصابة سواء كان فندقاً أو خاناً أو منزلا عموميا أو أي محل آخر من هذا القبيل والقائم بشؤون المحل أو بادارته هو المكلف بالتبليغ وكذا نظار المدارس مكلفون بالتبليغ عن الاصابات التي تحدث فى المدرسة للتلاميذ أو المستخدمين

واذا أصيب الشخص المكلف بالتبليغ باحد الامراض المذكورة أو كان صاحب أو مستأجر المحل غائباً أصبح الاشخاص الذين يعولون المريض هم المكلفون بالتبليغ

واذا أصيب أحد تلاميـذ مدرسة بمرض معد وجب على الناظر أو المدرس ابعاده فى الحال عن المدرسة ومنع غيره من الاشخاص المقيمين معه من الحضور اليها الى أن يزول خطر انتشار العدوى وفى حالة انتشار المرض انتشاراً وبائيا يجب على كل ناظر مدرسة أن يعد دفتراً لقيد حضور التلاميذ فى كل يوم للمدرسة وأن يقدم هذا الدفتر للادارة الصحية كلما طلبت منه ذلك

وكل مخالفة لحكم من الاحكام السابقة أو لما تقرره الادارة الصحية تنفيذاً لهذا القانون يعاقب مرتكبها بغرامة لا تزيد عن مائة قرش ولا يجوز الصلح

راجع الديكريتو الصادر فى ١٢ يونيو سنة ١٩١٢ المندرج بالوقائع الرسمية نمرة ٧٠ بتاريخ ١٥ يونيو سنة ١٩١٢ وبه جدول الامراض المعدية الواجب الاخبار عنها وراجع أحكام الامر العالي الصادرة بتاريخ ٢٧ مايو سنة ١٨٩٩ موافق ٢٧ محرم سنة ١٣١٧ بخصوص الكوليرا والطاعون

الباب السادس

الاسعافات الطبية

الاسعافات الطبية هي الوسائط التي تعمل لتخفيف آلام المصاب ووقايته من الخطر . مثال ذلك شخص أصيب بجرح بضربة آلة حادة كسكين أو مقذوف ناري من يد نفسه أو يد أجنبية ونشأ عن هذا الجرح نزيف دموي فان ترك هذا الجرح بدون اسعاف يميت المصاب بالنزيف بخلاف ما اذا اسعف بالعلاج فى الحال فانه يخفف آلامه ويقف نزيفه ويحفظ الجرح من تعرضه للميكروبات التي تضره وبذلك يكون المصاب قادرًا على التكلم والارشاد الى ماحصل له . وكشخص أصيب بحرق أو يتسمم من تعاطيه مواد سامة فلا يجوز ترك هـذه الاصابات حتى يحضر الطبيب بل يلزم اسعافها بالعلاج لان الانتظار في مثل هذه الاحوال قد يكون سببا لموت المصاب .

والامثال في هذا الموضوع عديدة . والخلاصة ان عوارض الامراض الوقتية التي تحتاج للاسعاف خصوصا في الاوقات التي لا يتيسر فيها استشارة الطبيب كثيرة فيتحتم على كل فرد معرفة الاسعافات الطبية التي سيأتي الكلام عليها

الفصل الاول

الرض

هو عبارة عن تصادم الجسم بالاجسام الصلبة الكالة كقطع الاحجار أو الاخشاب أو الضرب بالعصي وغير ذلك فينشأ عنه تمزق الانسجة تحت الجلد وسيلان الدم وانتشاره في خلايا الانسجة المصابة أو تجمعه في بورة مركزية

فان كانت الاصابة قاصرة على الجلد لونته بلون أحمر مزرق في الحال ثم يصير أخضر رصاصيا ثم بنفسجيا ثم يصفر ويبهت شيئا فشيئا . وقد يقع الرض على جدر البطن فتتمزق الاحشاء ويموت المصاب بدون ظهور علامات في الجلد تدل عليه لرخاوة البطن

الاسعافات الطبية — يوضع على العضو المصاب مكمدات بماء معقم بارد أو مكمدات ساخنة وهي أفيد من محلول تحت خلات الرصاص بنسبة ٥ جرام في الالف بمعرفة الطبيب واراحة العضو من الحركة

الفصل الثاني

الجروح

الجروح — هي تفرق اتصال في الجلد أو فيه وفي الاجزاء الرخوة تحته وتسمى بأسماء مختلفة بحسب السبب الذي نتجت عنه وهي

الجروح القطعية — تحدث من الآلات القاطعة الحادة كالسكين أو السيف أو الموسى وما يماثلها

الجروح النارية — تحدث من اطلاق آلة نارية كطبنجة أو بندقية أو ريفولفر مملوءة بالبارود والرش أو بالبارود والرصاص أو بالبارود والحشار أو بالبارود وأجسام أخرى كالزلط من يد الشخص نفسه أو من يد أجنبية

والمقذوف الناري اما أن يخرج من العضو المصاب فيحدث فتحتين دخولا وخروجا أو فتحة دخول واحدة فقط

الجروح الرضية — تحدث من مصادمة الاجسام الصلبة كقطع الاخشاب أو الاحجار أو العصي

الجروح الوخزية تحدث من الآلات المدببة الحادة كالشيش أو المسامير أو السكاكين ذات النصل الرفيع أو ما يماثلها

الجروح العضية — تحدث من عض أسنان انسان أو حيوان

الجروح النزعية — تحدث من الآلات الميكانيكية كاصابات الوابورات والعربات والاتومبيلات وما يماثل ذلك

والجروح المذكورة اما أن تكون مصحوبة بنزيف أي سيلان الدم منها أو كسور في العظام أو غير مصحوبة بهما

الفصل الثالث

النزيف

هو خروج الدم من الجسم بسبب تمزق الاوعية وهو اما شرياني . أو وريدي . أو شعري

النزيف الشرياني — ينشأ عن قطع الشرايين فيكون الدم فيه ذا لون أحمر خارجا من الجرح على هيئة سائل ضئيل مستمر مع وثبات موافقة لضربات القلب

النزيف الوريدي — ينشأ عن قطع الاوردة و يكون الدم فيه ذا لون أحمر مسود وخارجا من الجرح على هيئة سائل رقيق بدون تقطع

النزيف الشعري — يعرف بسيلان الدم من جميع سطح الجرح على هيئة نقط أو سائل دقيق جدًّا و يكون الدم فيه أكثر احمرارا من الدم الوريدي وأقل احمرارا من الدم الشرياني

الاسعافات الطبية للنزيف والجروح — اذا كان الجرح في أحد الأطراف خارجا منه دم شرياني يربط طرف العضو من أعلى

الجرح برباط من شاش أو منديل بضغط شديد ويثبت طرفه بدبوس أو بعقدة

واذا كان النزيف وريديا فيجعل الربط بالكيفية المذكورة أسفل الجرح فيقف النزيف الذي لو ترك بدون اسعاف يقع المصاب في الاغماء وربما مات

أما اذا كان النزيف ناشئا عن جرح غير الأطراف كالصدر أو البطن أو الوجه أو الرأس فيوقف النزيف وقتيا بوضع الشاش المعقم والقطن على الجرح ويضغط عليه بالرباط

ثم انه في بعض الاحيان قد يكون الجسم الغريب الناشئ عنه الجرح كالرصاص أو خلافه باقيا بالجرح وظاهرا جزء منه أو مختفيا ومحسوسا بالجس فلا يجوز اخراجه في الحال باعتقاد أن ذلك يخفف آلام المريض وذلك لانه قد يكون قاطعا لوعاء مهم من الأوعية وسادا له فباخراجه يحصل النزيف الذي قد يكون عظيماً جداً وينتج منه موت المصاب فيلزم في هذه الحالة ترك الجسم الغريب وتطهير الجرح والغيار عليه بضعة أيام حتى يتحقق التحام الوعاء المقطوع ويجوز اخراجه متى كان الطبيب مستعداً كل الاستعداد بأذواته اللازمة لايقاف النزيف اذا طرأ بعد اخراج الجسم الغريب في الحال

و يستنتج من ذلك أوفقية عدم سبر أي جس الجروح النارية أو خلافها بالآلات بعد حدوثها لمعرفة كمية غورها لان ذلك يسبب حصول النزيف بازالة الجلط الدموية السادة للأوعية المقطوعة

ثم بعد ربط العضو المنزوف من أعلى الجرح أو من أسفله كما ذكر تستحضر الادوات الآتية

قطن وشاش معقم . رباط . ماء مغلي مبرد . ثلاثة أوان من الصيني أو الصاج المدهون أحدها لوضع المحاليل المطهرة كمحلول السليماني أو حمض الفنيك (راجع صحيفة ١٦٧ و ١٦٨ من هذا الكتاب) به والثاني لوضع أدوات الغيار والثالث لوضع مياه غسل الجرح فيه

ثم يبتدأ بغسل الجرح بالمحلول المطهر غسلاً جيداً و يطهر سطحه بالكحول أو صبغة اليود أو بأحد المحاليل المذكورة و يغطى بالشاش وفوقه طبقة من القطن ويثبت هذا الغيار برباط مع بقاء الرباط الضاغط أعلا الجرح أو أسفله موقتا كما قدمنا لعدم حصول النزيف و ينتدب الطبيب ليجري ربط الأوعية المقطوعة الناشئ عنها النزيف بمعرفته (راجع تأليفنا الاسعافات الطبية من صحيفة ١٢٠ لغاية ١٢٤)

و يعمل الغسل والتطهير وكيّ سطح الجروح بالكيفية المذكورة

لأي جرح أو خدش حصل مهما كان بسيطا كجروح الابر أو الدبابيس أو أظافر القطط وغيرها

النزيف الناشئ عن العلق

قد يحصل النزيف عقب تركيب العلق وربما أدى الى الضرر ولا سيما في الاطفال الضعفاء فيعالج بوضع الماء البارد المعقم أو الضغط بالشاش والقطن المعقم أو ذر مسحوق الشب أو مسحوق البن على الجرح أو دهن سطح الجرح بالكاوديون

الغيار على الجروح

الغيارات — على ثلاثة أنواع : غيار جاف . وغيار رطب . وغيار دهني

الغيار الجاف — يستعمل في الجروح النظيفة أو المطهرة فبعد تطهير الايدي جيدا يوضع على الجرح شاش معقم ليغطي جميع سطحه ثم طبقة من القطن سميكة لامتصاص السوائل التي تنفرز منه ويحفظ الجرح من التأثيرات الجوية كي لا تصل اليه ميكروبات من الخارج ويثبت القطن والشاش برباط

الغيار الرطب — يستعمل في الجروح التي لا يمكن تطهيرها تطهيرًا تاما والجروح الملتهبة عند ما يشعر المريض بآلام ناتجة عن ضغط الأوعية من الالتهاب الحاصل فيعمل الغيار بوضع شاش معقم على سطح الجرح وفوقه طبقة سميكة من القطن المغمور في محلول السليماني بـ ١/٢٠٠٠ بعد عصرها جيدًا ويوضع فوق ذلك مربع من مشمع صمغي taffeta gommé ويثبت الغيار برباط

الغيار الدهني — يستعمل في بعض الأحيان على الحروق اذا كانت ذات سطح متسع لمنع التصاق الشاش على سطح الجرح لان وضع الشاش في هذه الاحوال بدون دهنه بالمراهم المعقمة يسبب آلاما شديدة حال رفع الغيار لالتصاقه بالجرح . والمراهم المستعملة لذلك هي مثل فازلين معقم أو فازلين مع حمض البوريك أو مرهم أوكسيد الزنك بنسبة جرام الى عشرة

الفصل الرابع

الاربطة

الاربطة هي قطع من القطن . أو التيل . أو الكتان . أو الصوف أو من الصمغ المرن على هيئة اسطوانات طولها من متر الى عشرة أمتار وعرضها من ٢ الى عشرة سنتي لتثبيت الأجهزة وادوات الغيار على العضو المصاب . وطريقة لفها تختلف بحسب مجلس الاصابة (راجع تأليفنا الاسعافات الطبية من صحيفة ١٣١ الى ١٤٨)

الفصل الخامس

الحرق

الحرق هو تلف الانسجة الحية من تأثير سوائل شديدة الحرارة أو لهب مواد محترقة أو أجسام محماة بالنار أو من تأثير سوائل كيماوية كحمض الفينيك أو حمض النتريك . والحروق اما

أن تكون سطحية أي قاصرة على ظاهر الجلد أو البشرة والادمة . أو الادمة والعضلات . أو العضلات والعظام

الاسعافات الطبية — تعالج الحروق السطحية القاصرة على ظاهر الجلد بالماء المعقم مكمدات أو الماء الممزوج بحمض الكربونيك (صورة وتر) أو البطاطس المبشور أو الغيار بمحلول حمض البكريك بنسبة جرام في ١٠٠ جرام من الماء أو تغطية الجزء المصاب بشاش مجهز من محلول حمض البكريك أو استعمال دهان كريم سيمون crem simon أو ثلج هازيلين (Neige Hazeline) أو الجليسرين أو الفازيلين أو زيت الزيتون . والأوفق عدم استعمال محلول حمض البكريك في حروق الوجه السطحية لانه يلون الجلد باللون الاصفر . أما الحروق التي تصيب الأدمة وباقي الاجزاء الرخوة فالافيد فيها استعمال المروخ الجيري المكون من ماء الجير وزيت الزيتون بمقادير متساوية . ويمكن الحصول عليه من الاجزاخانات وقد يجهز بالمنازل . وكيفية عمل الغيار به هي أن ترج الزجاجة المحتوية على المروخ ويوضع منه جزء في اناء نظيف ثم تدهن به قطعة من شاش معقم وتوضع على سطح الحرق وتوضع فوقها طبقة من القطن ويثبت برباط وينتدب الطبيب ليأمر بما يلزم لتخفيف آلام الحرق والعوارض التي تنشأ عنه

كيفية تجهيز ماء الجير بالمنازل — يوضع مقدار ١٠ جرامات من الجير النقي المطفأ حديثا في زجاجة نظيفة محتوية على كيلوجرام من الماء وتسد بسدادة من الفلين وترج جيداً وتترك مدة ١٢ ساعة ثم يصفى السائل الصافي ويترك الراسب وهو المستعمل من الباطن في بعض أحوال مرضية للاطفال كما سبق . وقد يستعمل الغيار على الحروق بزيت الفول السوداني المضاف اليه أوكسيد الزنك وزيت الاوكاليبتوس بمعرفة الطبيب

الفصل السادس

في الكسور

هي اما أن تكون بسيطة أو مضاعفة بجروح

الاسعافات الطبية في الكسور البسيطة — يلزم عمل الاسعافات الاولية في الموضع الذي حصلت فيه الاصابة بدون نقل المصاب لمكان آخر لان نقله بالحالة التي هو عليها بواسطة عربة أو نقالة بدون عمل اسعافات وقتية يضر جداً بالمصاب وربما كان مساعداً على

تمزيق الجلد وخروج طرف العظم المكسور الى الخارج فيتحول الكسر البسيط الى كسر مضاعف لان الغرض من الاسعافات منع الحركة بالكلية لراحة العضو المصاب

اسعافات كسور الفك الأسفل — يمنع حركة الفك الأسفل اذا كان مكسورا أو مخلوعاً برباط مخصوص هو عبارة عن قطعة من القماش طولها متر تقريبا وعرضها خمسة سنتيمتر يشق طرفاها ويترك وسطها بلا شق بمسافة عشرة سنتيمتر فتصير ذات أربعة أطراف ويوضع وسطها على الذقن ويوجه الطرفان العلويان نحو صيوان الأذنين ويمر من تحتهما ويوضعان على موءخر الرأس ويثبتان بدبوس أو بواسطة مساعد ثم يوجه الطرفان السفليان نحو الصدغين ويثبتان على قمة الرأس ثم يوءخذ الطرفان العلويان المثبتان أولا فيلفان حول الرأس أعلى صيوان الاذنين ويثبتان في مقدم الجبهة

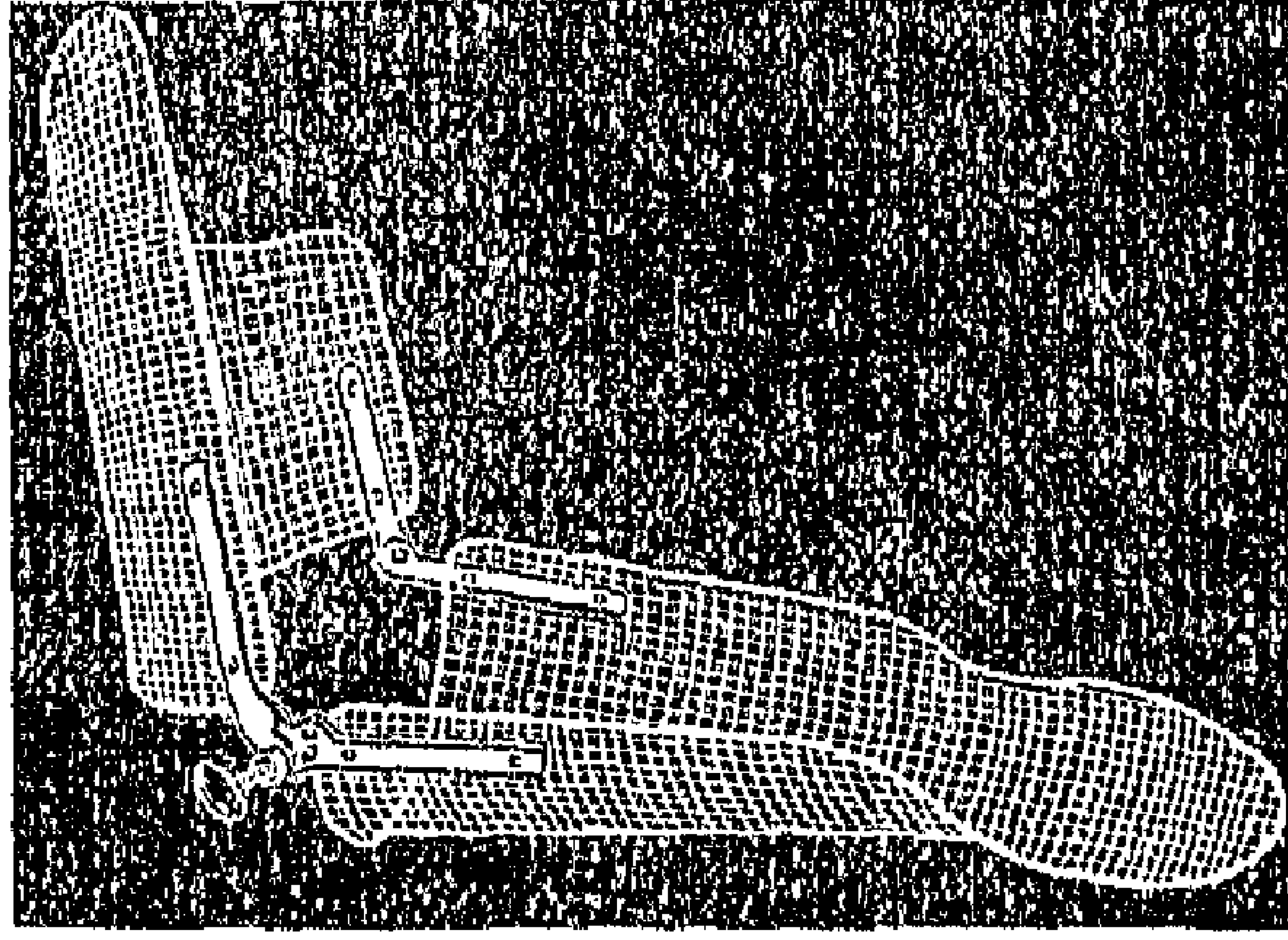
انظر شكل ٤٣ في الصحيفة التالية

شكل (٤٣) رباط الفك الاسفل اذا كان مكسوراً أو مخلوعاً



اسعافات كسور العضد والساعد — يلف الطرف المصاب بالقطن ورباط ثم يوضع داخل ميزاب أي جبيرة على هيئة زاوية قائمة مبطنة بالقطن أو من صفيح أو زنك كشكل ٤٤ و يوضع الطرف في علاقة تثبت في الجهة الخلفية من العنق كشكل ٤٥

شكل (٤٤) جبيرة بهيئة زاوية قائمة
لحفظ كسور وخلوع العضد والساعد بزاوية متحركة



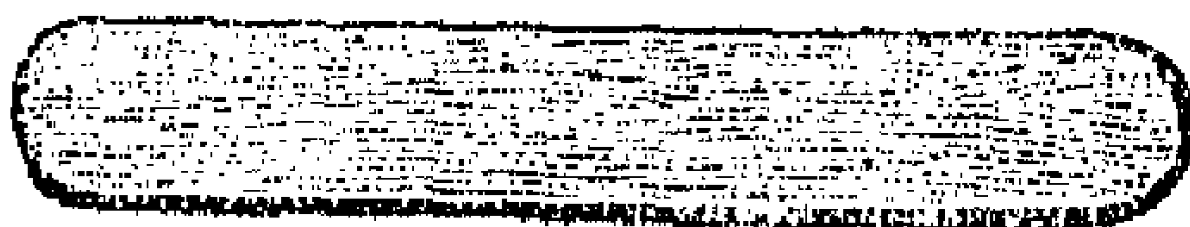
أما كسر الساعد اذا كان قاصرا على أحد عظميه وكان العظم السليم بمثابة جبيرة للعظم المكسور فيكتفي بلفه بالقطن ويثبت برباط ويوضع الطرف في علاقة تثبت في الجهة الخلفية للعنق كشكل ٤٥ وقد تستعمل هذه العلاقة في كسر الترقوة

شكل (٤٥) علاقة كسور وخلوع العضد والساعد واليد
وتستعمل في كسور الترقوة



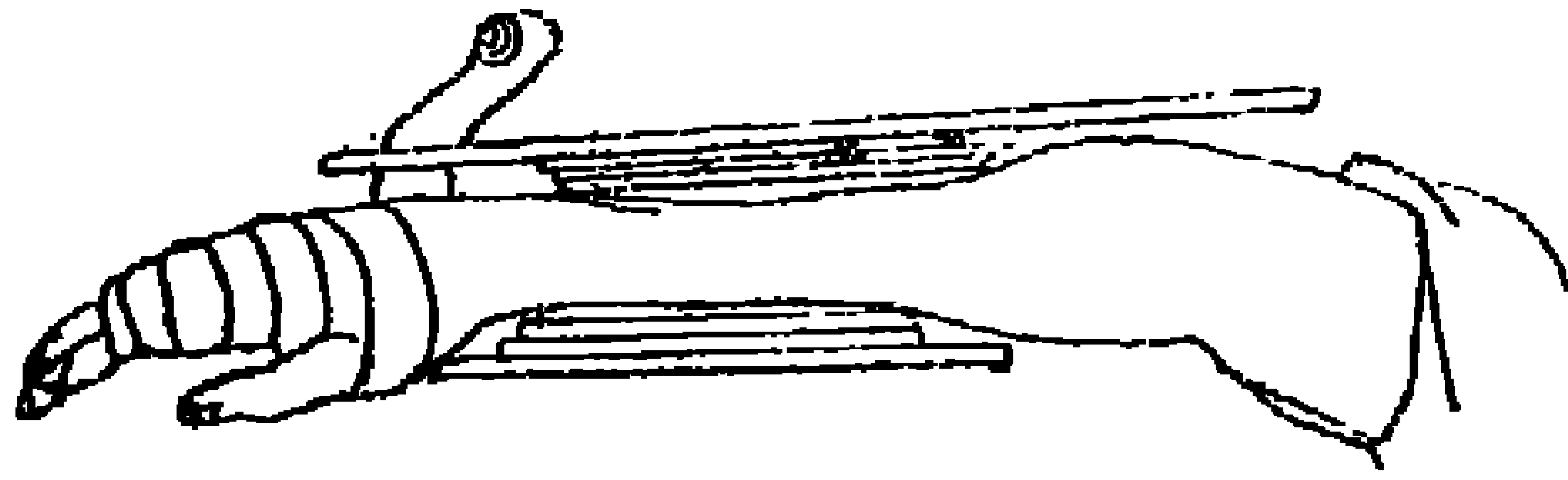
أما اذا كسر العظمان فتستعمل الجباير المتخذة من الخشب وطولها وعرضها يكونان بحسب طول الساعد وعرضه كالشكل الآتي

شكل (٤٦) جبيرة من الخشب



تلف بالقماش ويوضع على سطحها المقابل للعضو طبقات من القطن بشكل هرمي ثم يلف الساعد بالقطن ويثبت برباط يمتد من أصابع اليـــد الى نهاية المرفق بضغط منتظم وتوضع أحدي الجبائر في الجهة الوحشية والاخرى في الجهة الانسية وتثبت برباط كالشكل الآتي

شكل (٤٧) جهاز كسر عظمي الساعد

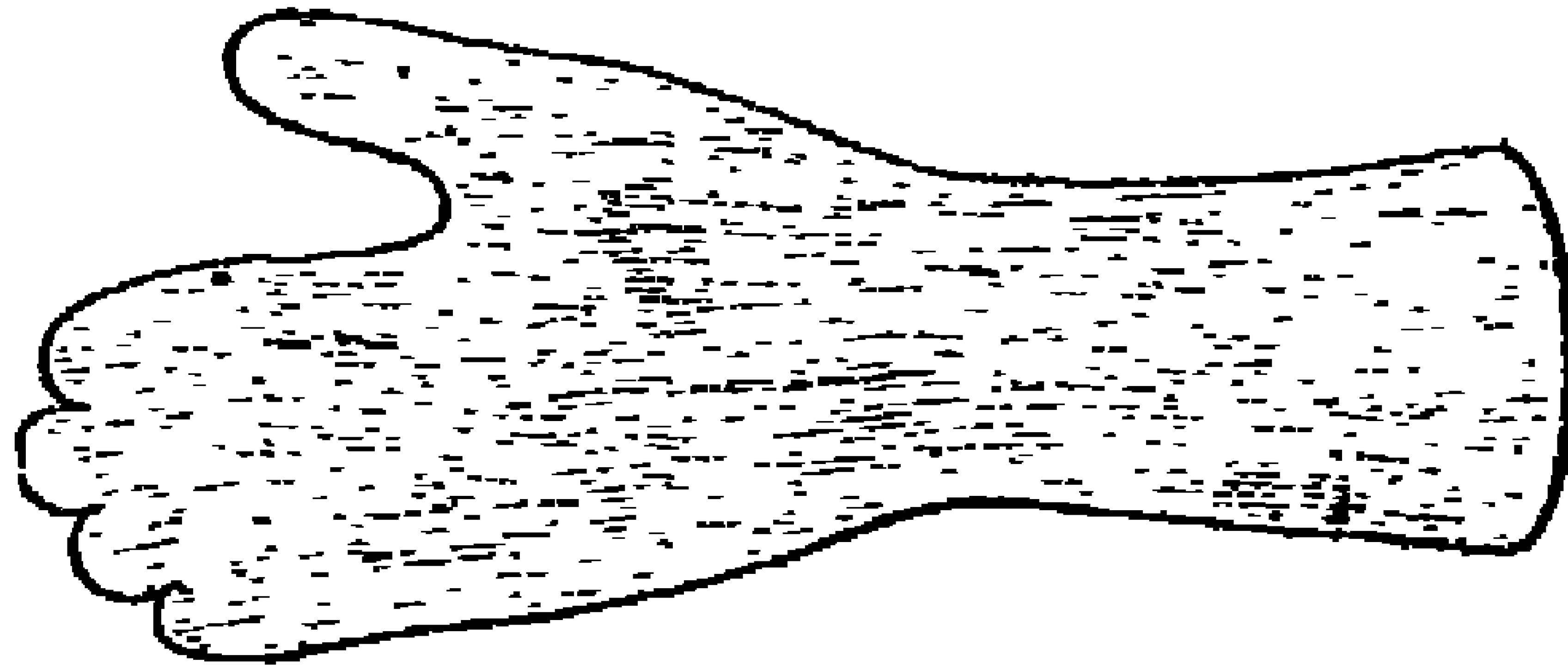


ثم يثني الساعد على العضد ويعلق بعلاقة بربط طرفاها بالجهة الخلفية للعنق كشكل ٤٥

الاسعافات الوقتية في كسور عظام اليد البسيطة والمضاعفة

بجروح — تلف الاصابع بعد بسطها بالقطن والرباط وتوضع فوق كف من الخشب مغطى بالقطن كشكل ٤٨ ثم توضع في علاقة تثبت في الجهة الخلفية من العنق كشكل ٤٥

شكل (٤٨) كف من الخشب
لحفظ كسور وجروح الاصابع وخلع عظام الرسغ



الاسعافات الوقتية في كسور الضلوع — يلف الصدر بالقطن ورباط حلقي بعد تطهير الجلد بالكحول ويثبت الرباط من الأعلى ومن الخلف بشريطين يلفان على الكتفين (انظر شكل ١٣٥ من تأليفنا الاسعافات الطبية)

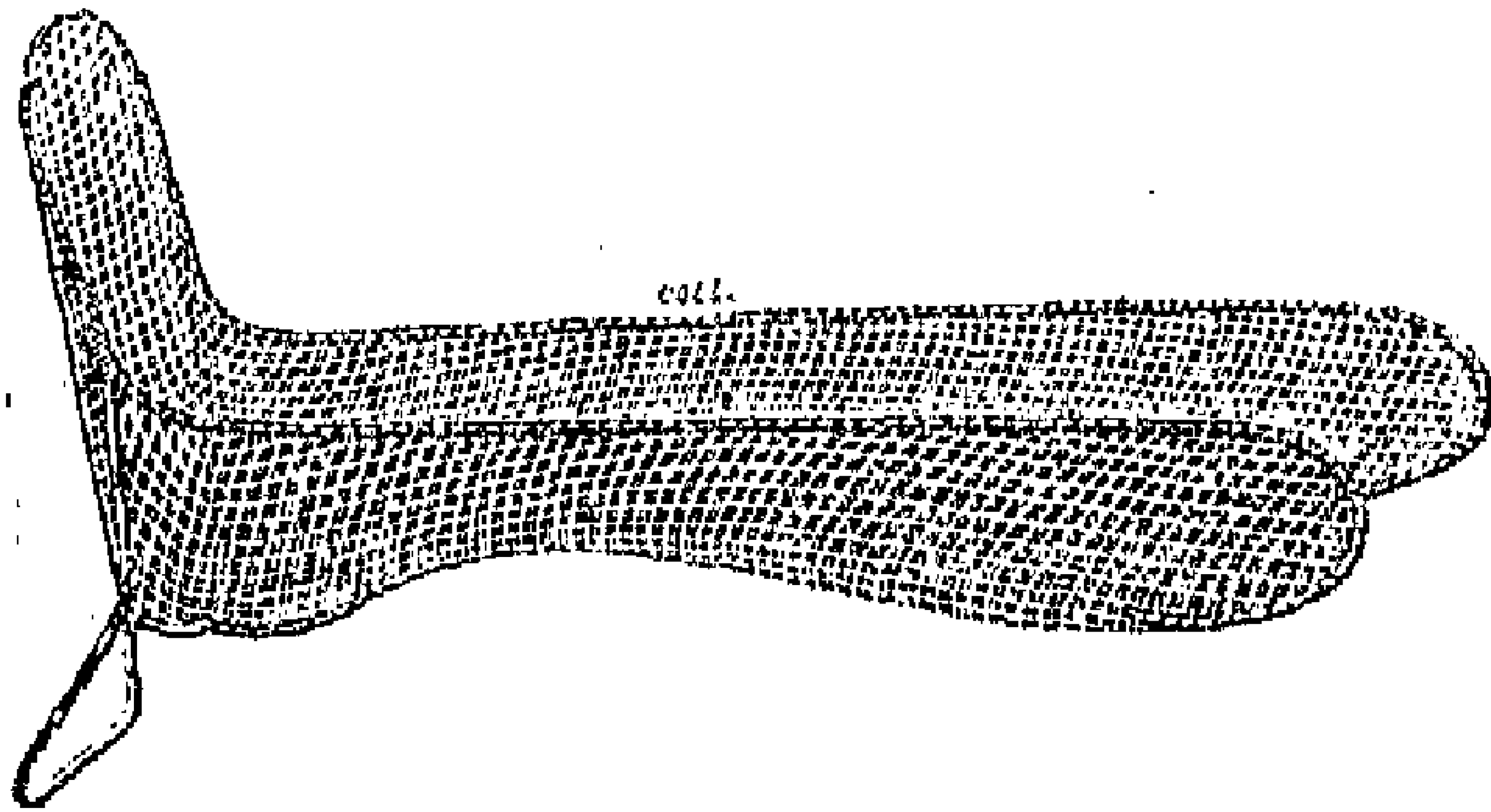
الاسعافات الوقتية في كسور عظام الحوض — يلقى المريض على ظهره فوق الفراش ويثبت جانبا الجذع والطرفان السفليان بوضع وسادتين مستطيلتين محشوتين رملاً

الاسعافات الوقتية فى كسور وخلوع عظم الفخذ وكيفية حمل المصاب — يجب أن تزال الملابس برفق ويجتنب خلع النعال فان كان الساق أو الفخذ هو المكسور وضع المريض على نقالة أو باب أو شباك أو سلم عليه فراش ويحمل بالايدي ان أمكن ويقرب

العضو السليم الى المكسور و يربطان لمنع الحركة أو يسند العضو المكسور بوسادة محشوة بالرمل ثم ينتدب الطبيب الجراح لا المجبر ليعمل له الجهاز اللازم لشفاء الكسر و يستحسن ترك العضو المكسور يوما أو يومين بلا تجبير اذا كان الكسر مصحوبا بورم رضي حتى يزول الورم و يعالج بكمدات بالماء البارد أو محلول تحت خلات الرصاص بنسبة ٥ في الالف و يحفظ الطرف المكسور من الحركة بوضع جبيرة طويلة تمتد من القدم الى ما تحت ابط الجهة المصابة وتثبت برباط

الاسعافات الوقتية في كسور الساق — اذا كان الكسر بالعظمتين يلف الساق بالقطن والرباط ثم يلف بالجبائر لحفظه من نتائج الحركة أو يوضع الساق في ميزاب

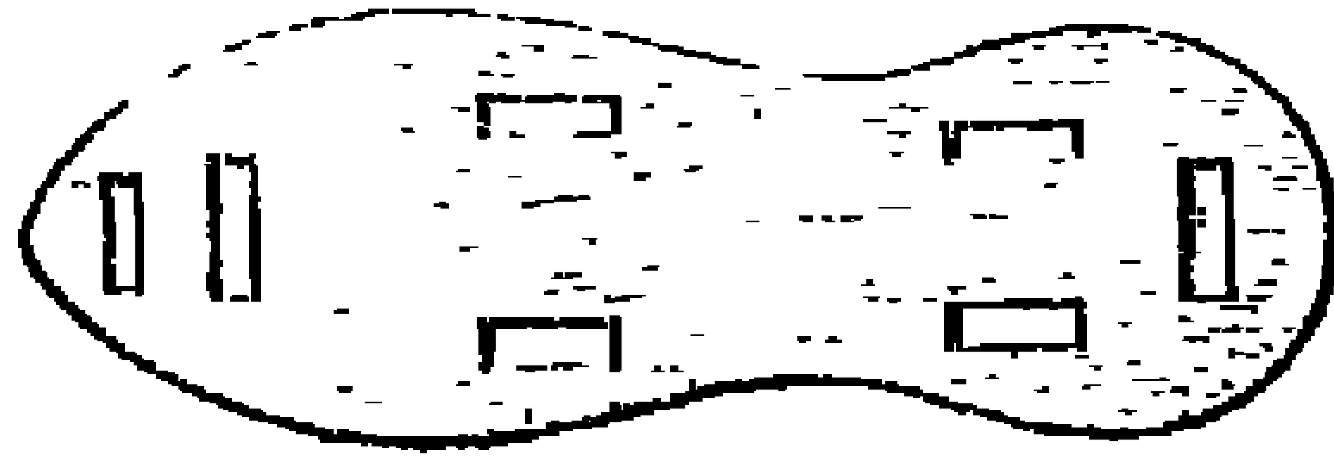
شكل (٤٩) ميزاب من سلك لكسور الساق



الاسعافات الوقتية في كسور القدم وجروحه — يلف القدم بالقطن ويربط بعد تطهير جروحه اذا كانت الكسور مصحوبة بجروح ويثبت القدم على جبيرة من خشب تلف بالرباط الذي يثبت طرفه بالساق كشكل ٥٠

الاسعافات المذكورة جميعها وقتية تحت استشارة الجراح ليعمل بمعرفته الاجهزة اللازمة لشفاء الكسور المذكورة

شكل (٥٠) قدم من خشب



الفصل السابع

الخلوع والوثي والعثرة

هي تغيير يحصل في مفاصل العظام من ضربة أو سقطة أو من جذب الطرف بقوة . وتعرف بعدم امكان حركة العضو المخلوع في حزاء مفصله فيعمل فيها اسعافات الكسور وينتدب الطبيب لرد

الخلع وعمل الجهاز اللازم لحفظ المفصل في وضعه الطبيعي . وتعمل الاسعافات المذكورة في (الوثي) و (الملخ) ويستشار الطبيب

التيتانوس

مرض مصحوب بتشنجات في جميع الجسم تقريبا ويبتدئ بعسر في حركة الفك السفلي ثم ينطبق ويعسر فتحه ويصعب الازدراد بحيث تخرج السوائل من الفم والأنف وتحصل التشنجات تدريجا وعندما تعم الجسم يمكن رفع الجسم فيقف على عقبيه كأنه عصا وتبقى العضلات متوترة اذا نام المريض ويموت المصاب بشلل القلب أو عضلات التنفس

وهذا المرض خطر جدًّا وهو في الغالب نتيجة اصابة الشخص بجرح وصل اليه ميكروب هذا المرض

الاسعافات الطبية — تعمل له حقنة شرجية وحمام ساخن بدرجة ٣٧ ويطهر الجرح الناشئ عنه هذا المرض بالكحول أو صبغة اليود أو الكريولين وينتدب الطبيب لعمل الحقن بالمصل ضد التيتانوس Serum Antitetanique بمقدار ١٠ جرام

الجروح الناشئة عن لدغ الثعبان و بعض الحشرات

أعراض لسع الحية أو الثعبان ألم في الجرح يسري بسرعة في جميع أجزاء الجسم يصاحبه قئ وعسر في التنفس وسرعة في النبض وبرودة في الجسم وتشنجات تنتهي غالبا بالموت

الاسعافات الطبية — يربط العضو المصاب برباط في أعلى الجرح ربطا جيدا اذا كانت الاصابة في الاطراف بحيث يصير لون باقي العضو احمر قاتما ثم يشرط الجرح بمشرط أو موسى بعد تطهيره بحرقه على لهب الكحول ويوضع الجرح في ماء حار ليخرج الدم منه ثم يكوى بطرف نحو مسمار من حديد بعد وضعه على لهب الكحول حتى يحمر أو يكوى بروح النوشادر أو صبغة اليود ثم يحل الرباط ويُلزم الملسوع بالمشي ولا يمكّن من النوم ويسقى من روح النوشادر ثلاثة نقط في فنجال ماء محلى بالسكر كل ١٥ دقيقة وتدلك الاطراف بالكحول وتوضع زجاجات مملوءة بماء ساخن حول الاطراف وينتدب الطبيب ليعمل له الحقن بالمصل ضد سم الثعبان

Serum Antivenineux (de calemette)

ومقداره للبالغ ١٠ جرام وللاطفال ٥ جرام

الجروح الناشئة عن لسع العقرب

الاسعافات الطبية — مكمدات ساخنة من المـاء المضاف اليه الخل أو الملح ويسقى الملسوع بروح النوشادر كما سبق في جروح لسع الثعبان ويعمـل باقي الوسائط ويعمل له الحقن حالا بمعرفة الطبيب بالمصل ضد سم العقرب Serum Antiscorpions ومقداره للبالغ ١٠ جرام وللاطفال ٥ جرام

الجروح الناشئة عن لسع بعض الحشرات كأبي شبت والزنبور والنحل

العلاج — يطهر سطح الجرح بصبغة اليود أو بروح النوشادر أو بالكحول ويسقى من النوشادر المقادير السابقة في الجروح الناتجة من لسع العقرب وان أمكن اخراج الحُمَة (أي الشوكة) التي يتركها الحيوان اللاسع في الجرح . وكيفية ذلك هي أن يثنى الجلد الموجود به الجرح ويضغط عليه وعند ظهور الشوكة تستخرج بواسطة جفت (ملقاط) ويكوي محلها بروح النوشادر أو صبغة اليود أو الخل أو الكلونيا

الفصل السابع

اصابات الدماغ

الارتجاج المخي

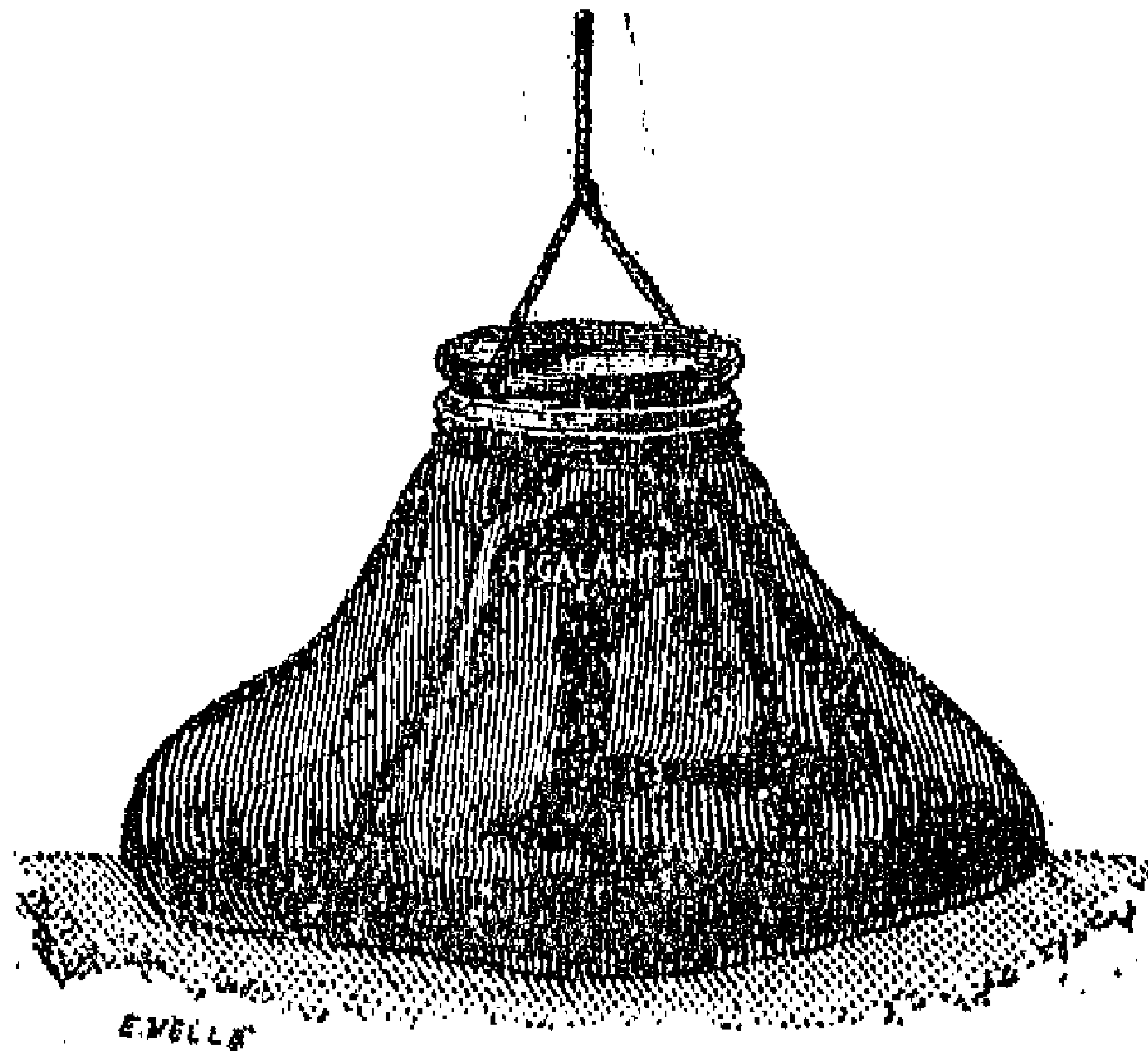
يحدث هذا المرض بسبب واصل كضربة على الرأس أو غير واصل كسقطة على القدمين أو الاليتين أو الركبتين وقد يحصل عن مصادمة أجسام ثقيلة غير صلبة كمخدة وقد شوهد حصوله أيضا عن السقوط في الماء من مكان مرتفع. وهو اما خفيف أو شديد

علامات الارتجاج الخفيف واسعافه بالعلاج — دوران يحصل في رأس المريض وطنين فيأذنيه وظلمة فيبصره وفقد الحس والحركة والعقل أحيانا بضع دقائق أو ساعات ثم يعود المصاب الى حالته الاصلية. ويعالج في هذه الحالة باستنشاق المريض أرواحا عطرية كروح النوشادر أو ملح اللواندا (solt de lawnd) ودلك أطرافه وسقيه منقوع القرفة أو النعناع وتعمل له حقنة شرجية

علامات الارتجاج المخي الشديد واسعافه بالعلاج — سقوط المصاب على الارض فاقد النطق والادراك والحركة ويحصل له قئ

متى كانت المعدة ممتلئة واذا خوطب أن ّ أو نطق بكلمات غير مفهومة ويصير تنفسه ونبضه بطيئين جدًّا . فيعالج بوضع أوراق خردلية على الساقين والفخذين وحقنة شرجية واذا كان وجهه محتقنا بالدم ونبضه ممتلئا يوضع له العلق خلف الاذنين وتحلق رأسه ويوضع عليها كيس من الكاوتشو مملوءا ثلجا كشكل ٥١ وينتدب الطبيب

شكل (٥١) كيس لحفظ الثلج يوضع على الرأس



رض الدماغ

علامات رض الدماغ تقرب من علامات الارتجاج الدماغي واسعافاته هي اسعافات الارتجاج الدماغي الشديد وينتدب له الطبيب

انضغاط الدماغ

له أسباب كثيرة كانخساف القطع العظمية في أحوال كسور قبة عظام الجمجمة من ضربة على الرأس أو سبب آخر وضغطها على المخ أو من انسكابات دموية كالتي تحصل من كسور قاعدة الجمجمة

علامات ضغط الدماغ واسعافه بالعلاج — فقد الادراك والنوم العميق وألم دائم في جزء من الرأس والشلل والشخير واذا كان الضغط نتيجة كسر في قاعدة الجمجمة يصاحب الأعراض المذكورة سيلان الدم من احدى الاذنين أو منهما معا ومن الأنف والفم وظهور زرقة حول الاجفان في بعض الاحيان . وعلاجه وضع المصاب في محل طلق الهواء ونزع ملابسه الضاغطة وحلق الرأس ووضع كيس الثلج شكل ٥١ عليها وحقنة شرجية وانتداب الطبيب ليعمل ما يراه

الاغماء واسعافه بالعلاج

أسبابه كثيرة منها النزيف أي خروج الدم من الجسم والاخبار المحزنة أو المفرحة الفجائية أو سماع أصوات مزعجة أو رؤية أشياء مخيفة وأكثر الناس استعدادا له النساء والبنات ذوات المزاج العصبي

وقد يحصل من دوام التعرض للشمس أو الحرارة الناشئة عنها فيصاب بدوار في الرأس واصفرار في الوجه وضعف النبض والتنفس وفقد الادراك كلا أو بعضا . وعلاجه القاء المريض على ظهره ونزع ملابسه الضاغطة ونضح وجهه بالماء البارد وفتح النوافذ وفرك اليدين والقدمين بالكحول ووضع أوراق خردلية على ساقيه وتنشيقه بروح الخل أو الكلونيا أو النوشادر فاذا استمرت الاعراض ينتدب الطبيب

السكتة المخية واسعافها بالعلاج

تحصل من تمزق أحد أوعية الدماغ أو احتقانها بدون تمزق فيسقط المريض بغتة الى الارض فاقد الادراك والحركة ويحمر وجهه ويكون تنفسه شخيريا وقد يتحول الوجه الى جانب واحد وقد تكون الاعراض خفيفة فتظهر بشكل فالج مصحوب بعسر الكلام وشلل في نصف الجسم . ومن الاسباب المهيئة للاصابة بهذا المرض السن من الخمسين فما فوق. والجنس فيصيب الرجال أكثر من النساء والبنية متى كان العنق قصيرا غليظا والصدر واسعا واللون أحمر والجسم سمينا وأمراض القلب والشراهة في الأكل وحمل الاشياء الثقيلة

والانفعالات النفسانية الشديدة والحرارة الزائدة وتضييق رباط الرقبة فتعالج بإزالة الملابس الضاغطة وفتح المنافذ لتجديد الهواء ووضع كيس من الكاوتشو مملوء ثلجا على الرأس شكل ٥١ ووضع القدمين في ماء حار مدة عشر دقائق ووضع أوراق خردلية على الساقين وتعمل له حقنة شرجية من الماء الفاتر المضاف اليه سلفات الصودا بمقدار ٣٠ الى ٤٠ جراما في الاتر ولا يجوز الفصد الاّ بمعرفة الطبيب فينتدب ليعمل ما يراه

الصرْع (المعروف بداء النقطة عند العامة)

أعراض الصرع اما خفيفة أو ثقيلة ففي الاحوال الخفيفة يصاب المريض بفقد الشعور لحظة قصيرة فينقطع كلامه وتصيبه رعشة خفيفة في بعض أعضائه وربما سقط على الأرض قليلاً أو يستند الى حائط

وفي الأحوال الثقيلة يتبعها صداع ودوار في الرأس ويفقد الشعور والقوة وتتشنج عضلات عينيه الى الاعلى فلا يظهر منهما الا البياض ويصفر الوجه ثم يحمر وتنقبض اليدان ويعسر التنفس وتنطبق الاسنان على بعضها ويخرج من الفم زبد قد يكون مدمما بسبب عض اللسان ويتام المصاب بعد ذلك نوما ثقيلا وقد يحصل هذا

المرض جملة مرات في اليوم وتارة تغيب النوب أسابيع أو أشهرا . ومن أسبابه الاستعداد الوراثي والتعب العقلي الشديد والافراط في الشهوات والانفعالات النفسانية وسوء الهضم وانقطاع نزيف عادي كدم البواسير ودم الحيض والمشروبات الروحية وباقي المنبهات كالشاي والقهوة . والاسعافات العلاجية في وقت النوبة تكون بالقاء المريض على ظهره ونزع ملابسه وصب الماء البارد على رأسه ووضع أوراق خردلية على ساقيه وقطعة من خشب الفلين أو من الكتان بين أسنانه لوقاية اللسان من العض وتمسك يداه ورجلاه وقت حصول التشنج

اما في مدة الفترات بين النوب فيعالج بمنع الأسباب المهيئة لحصول المرض السابقة ويجب على من كان مصابا بهذا المرض أن لا يهمل نفسه بل يستشير الطبيب لان هذا المرض من الاسباب المهيئة للاصابة بالجنون

ضربة الشمس واسعافها بالعلاج

يصاب الانسان من التعرض للشمس مباشرة أو للحرارة الناشئة عنها بالاغماء وبضربة الشمس الحقيقية وبحمى الشمس

علامات ضربة الشمس الحقيقية — قد تبتدئ باعراض الاغماء وتتميز عنها باحمرار الوجه وقوة النبض وشخير التنفس

علامات حمى الشمس — تبتدئ ببرودة في الجسم ثم ارتفاع درجة الحرارة وعطش زائد وجفاف في اللسان واحمراره وقئ صفراوي وتستمر الأعراض نحو ٦٠ ساعة وقد تتضاعف أعراضها باسهال وزحير مدمم وآلام في الرأس والصدغين

الاسعافات الطبية — وضع مكمدات باردة على الرأس ودلك الأطراف بالكلونيا أو الكحول وحقنة شرجية ووضع العلق خلف الاذنين واذا تيسر للمريض البلع اعطى مسهلا من كبريتات الصودا بمقدار ١٥ لغاية ٣٠ جراما واذا كانت الحرارة شديدة أي ٤٠ درجة يُلف المريض بملاأة مبلولة بالماء البارد بعد عصرها جيدا حتى تنخفض الحرارة وينتدب الطبيب لمعالجة باقي الاعراض بما يتراآى له

الارق (عدم النوم)

الارق عرض لأمراض كثيرة ومن أسبابه سوء الهضم . والافراط في تدخين التبغ وشرب القهوة والشاي والمشروبات الروحية . وقلة الرياضة . والحر الشديد . والحزن والكدر . ولذلك

يعالج بازالة السبب الذي أوجبه . فيجتنب النوم قبل الهضم والا بتعاد عن الاسباب المهيئة المذكورة واستعمال حمام ساخن قبل النوم وان لم تفد هذه الوسائط استشير الطبيب ولا يترك المصاب بهذا المرض بدون علاج لانه ربما يكون عرضا شديدا منذرا بحدوث بعض أنواع الجنون

الصداع (آلام الرأس)

ويسمى بأسماء مختلفة على حسب منشئه

الصداع المعدي — يعرف بآلام في الجبهة أو العين أو حولها يصحبه في بعض الاحيان قئ بعد الطعام غالبا فان كان نتيجة عسر هضم زال بالقئ وان لم يكن له علاقة بالطعام زال بتعاطي مسهل من سلفات الصودا بمقدار ٢٠ جراما وتنظيم المعيشة والاستحمام بالماء البارد يوميا ان أمكن والرياضة فان استمرت آلام الرأس تعالج عند عدم امكان استشارة الطبيب باستعمال برشام انتيجريبين (cachetes antigripine) كل ساعتين واحدة للبالغين الى أن يزول الألم أو برشام الدكتور فيفر (cachetes Dr. Faivre) فتؤخذ منه برشامة واحدة وبعد ساعة ان لم يحصل الشفاء تؤخذ واحدة أخرى فيزول الألم

الصداع العصبي — يحدث عقب الانفعالات النفسانية ويصيب ضعفاء البنية عصبيي المزاج ويكون الألم فيه محصورا في قسم واحد في الرأس أو عاما على مقدمه . فيعالج باجتناب تعاطي المنبهات كالشاي والقهوة والمشروبات الروحية والسهر الطويل والأسباب الأخرى المذكورة وعند عدم امكان استشارة الطبيب تستعمل أقراص ميجرينين للدكتور أوفيرلاخ

(Tablettes de Migrainine du Dr. Overlach)

فيؤخذ منها قرص كل ثلاث ساعات يذاب في كاس ماء أو أقراص الفيناسيتين المركبة (Tabloid Phenacetin compound No. 2) يؤخذ منها من ١ الى ٣

الصداع الصفراوي — يعرف بألم يمتد على الجبهة من جانب لجانب آخر يصحبه غثيان وقيء صفراوي غالبا ويعالج بتجنب تعاطي المأكولات المهيجة للمعدة والمشروبات الروحية ويحسن في هذه الحالة تعاطي مسهل من السدلس أو سلفات الصودا

الصداع الحاجبي — يعرف بألم شديد يصيب الجبهة ينتشر على نصف الرأس ويأتي على نوب . ومن أسبابه سوء الهضم أو الضعف الناشئ من كثرة الحمل والارضاع وعدم انتظام الحيض

والتعب والبرد والسهر الطويل أو تسوس الأسنان فيعالج بازالة السبب ومراعاة الشروط الصحية و بالمقويات باستشارة الطبيب

وفي مدة النوبة قد يفيد الضغط حول الرأس بعصابة قد غمرت بالماء البارد (طريقة العوام)

الصداع الروماتيزمي — يعرف بألم في عضلات جلد الرأس يزيد عند تحريك عضلاتها و يعالج بعلاج الروماتيزم الآتي الكلام عليه

الفصل الثامن

اصابات الاذن

الاجسام الغريبة في الاذن

الاجسام الغريبة التي توجد في الاذن اما أن تتكون فيها من الجسم كالصملاخ والدم والصديد واما أن تدخل من الخارج والأجسام التي تدخل فيهـا من الخارج على نوعين حيوانيـة كالصرصار وثاقب الأذن والبرغوث وأجنة الذباب، (الدود) والبعوض وغير ذلك أو غير الحيوانية كمياه الحمامات والقطن . والصوف . والورق . والقماش . والطين الابليز . والعجين . والشمع والزفت . وحبوب الفول . واللوبيا . والحمص . وبذر الخرنوب . والخرز . والرش . وقطع الزجاج . والزلط . واللؤلؤ إلخ

فدخول هذه الاجسام الغريبة في الاذن تنشأ عنه آلام شديدة وحمى وتشنجات ويمكن أن تسبب الموت ان لم يبادر باخراجها

الاسعافات الطبية — تستعمل الزروقات العنيفة داخل القناة السمعية بواسطة محقنة من الكاوتشو أو المعدن فتيار الماء الذي يمر

خلف الجسم الغريب يزحزحه من الخلف الى الامام فمتى صار في الجزء المتسع من القناة السمعية سقط الى الخارج ويكرر الحقن مرارا أياما متوالية اذا تحقق وجود حبات من الرش أو الخرز أو القمح أو غيره من الحبوب ويمكن اخراج الجسم الغريب بواسطة الهلال المعروف (أي الملعقة) أو بواسطة جفت المعروف عند العوام (بالملقاط) واخراج الاجسام الحية كالديدان فيكون بواسطة الزرق بالماء بالحقنة بعد أن يوضع في الاذن قليل من الصبر أو المر

وقد يفيد في اخراج الاجسام الغريبة الملسا كالخرز أو اللؤلؤ ادخال فرشة صغيرة تغمس في الغراء المذاب على النار الى أن تلامس الجسم الغريب ومتى تم التصاقها به تجذب فيخرج معها

وان لم تفد هذه الوسائط استشير الطبيب الاختصاصي

الفصل التاسع

اصابات العين

الاجسام الغريبة في العين

يدخل في العين في بعض الاحيان أجسام غريبة كقطع الفحم الساقطة من مداخن الآلات البخارية وشظايا الحديد والصلب والاحجار وحبوب البارود وقطع الزجاج الصغيرة وحسك سنابل القمح وحبوب الدخن . وهذه الاجسام اما أن تلتصق بنفس كرة العين أو تبقى على سطحها وبحركة العين تختفي أسفل الأجفان فتحدث آلاما شديدة وتدمع فينظر لمقلة العين فان لم يشاهد بها الجسم الغريب تقلب الأجفان ويرفع منها الجسم الغريب اللاصق بسطح الجفن بقطعة من القطن مغموسة في محلول حمض البوريك أو ماء الورد أو ماء نظيف وان كان الجسم الغريب منغرسا بسطح المقلة وكان من برادة الحديد الصغيرة استخرج بالمغناطيس الذي يستخرج به قطع الصلب أو الحديد وكيفية ذلك هي أن يبعد الجفنان عن بعضهما وتوضع قطعة المغناطيس أمام الجسم الغريب

المذكور فتلتقطها و بعد ذلك تغسل العين بماء الورد أو محلول حمض البوريك وتفعل هذه الطريقة في الاحوال الاضطرارية التي لا يتيسر فيها استشارة الطبيب وفي غيرها يستشار الطبيب بلا بطء

الفصل العاشر

اصابات الأنف

الرعاف (سيلان الدم من الأنف)

يحصل الرعاف اما من صدمة وقعت على الانف أو نتيجة عملية جراحية بداخل الانف أو دخول أجسام غريبة فيـه فقد شوهد أطفال أدخلوا حسك السنبل في خياشيمهم فكان سببا في الرعاف

الاسعافات الطبية — يؤمر المريض برفع ذراعه التي في جهة الخيشوم المنزوف وابقائها مرفوعة على رأسه أثناء ضغط المنخر الخارج منه الدم وفائدة هذا الرفع سهولة رجوع الدم من الرأس الى القلب . ثم تجعل الرأس مرتفعا وتوضع على الجبهة مكمدات من الماء البارد أو المثلج او الممزوج بالخل واستنشاق الماء الممزوج بالخل أو بالشب مفيد

وقد يفيد ادخال كرات من القطن مغموسة في الماء المضاف اليه الشب وتثبت تلك الكرات بخيط أو يسعط الراعف بمساحيق قابضة كمسحوق الكندر أو العفص أو الكاد الهندي ولهذه المساحيق فوائد عظيمة

وان لم تفد هذه الطرق ينتدب الطبيب ليعمل مايحسم الدم بمجس بللوك أو غير ذلك

الاجسام الغريبة في الخياشيم
أي داخل الانف

الأجسام الغريبة التي تدخل في الحفر الأنفية عديدة مختلفة جدًا كحب الحمص أو الفول أو الاحجار الصغيرة أو الخرز أو قطع الخشب أو نحو ذلك مما يلعب به الاطفال في أنوفهم

العلامات — يحس المصاب بدغدغة في باطن الأنف وزكام وتعسر مرور الهواء وآلام عصبية في الجبهة

الاسعافات الطبية — يستخرج الجسم الغريب بواسطة جفت (ملقاط) أو بواسطة الملعقة أي الهلال المستعملة في تنظيف الأذن أو باستنشاق المصاب بالسعوط (النشوق المعروف) فبالعطاس يخرج

الجسم الغريب . وان لم تفد هذه الطرق استشير الطبيب

ديدان الانف — يوجد أحيانا في الخيشوم ديدان يحصل من وجودها فيه دوار وهذيان وهيجان وتشنجات . والديدان المذكورة نتيجة بيض بعض الذباب الذي يدخل في الحفر الانفية فيفقس فيها تعالج بزرق روح التربنتينا مع الماء داخل الحفر الانفية أو بالماء المضاف اليه حمض الفينيك بنسبة جرام واحد الى مائة من الماء و بعضهم يستعمل سعوطا مسحوق القيراتروم ساباديلا (Veratrum Sabadilla) واذا لم تفد يستشار الطبيب

الفصل الحادى عشر

اصابات الاسنان

النزيف السني

يحصل النزيف عقب استخراج السن المتسوس مباشرة أو بعد بضع ساعات أو أيام ويعالج بالمضمضة بالماء المضاف اليه الشب أو عصارة الليمون أو سد السنخ الخارج منه الدم بوضع كرة من القطن مغموسة في مسحوق الشب أو يذاب قليل من الجبس النقي المستعمل في أجهزة الكسور في قليل من الماء حتى يكون شبه عجينة يملأ بها السنخ أو يملأ السنخ بالشمع الاحمر المستعمل في الاختام بعد اذابته على النار . واذا لم تفد هـذه الوسائط يستشار الطبيب بدون اهمال

وقاية الاسنان من التسوس

يلزم قبل تناول كل طعام وعند القيام من النوم تنظيف الاسنان لازالة المواد التي تبقى بينها من بقايا الاغذية فيغسل الفم اما بالماء الصرف أو المضاف اليه عطر النعناع بالاصبع أو ينظف بفرشة ناعمة

أو بالمسواك الناعم وتستخرج بقايا الغذاء بعيدان الخلة وهى أجود من الريش المستعمل بعد غليه في الماء وتنظيف الاسنان أيضا ببعض المساحيق البسيطة المكونة من مسحوق الفحم ومسحوق الكينا وعطر النعناع أو بعجينة بيير Pâte dentifrice du Dr. Pierre

تسكين آلام الاسنان في حالة التسوس

تنظف تجاويف الاسنان المسوسة بكرات صغيرة من القطن وتسد بكرة من القطن قد غمست في محلول مكون من روح التربنتينا وروح الصعتر بمقادير متساوية أو يوضع في ثقب السن المسوس قطعة قطن صغيرة غمست في الكريازوت ويحترس من سيلان الكريازوت على اللثة وكل هـذه وسائط مسكنة . وان لم تفد استشير طبيب الاسنان

الفصل الثاني عشر

أمراض الحلق

التهاب اللوزة

هذا المرض يندر أن يصيب اللوزتين معا والغالب أن يصيب جهة واحدة وان أصابهما فيصيب احداهما أولا ثم يمتد الى الاخرى والاسباب المهيئة له هي الآفات الجراحية والاجسام الغريبة والمؤثرات العفنة وتعاطي المشروبات المثلجة جدًّا والتأثيرات الجوية لها أيضا دخل عظيم في احداثه ولذا يكثر في فصل الربيع والخريف بسبب التغير الفجائي لدرجتي الحرارة فيحصل للمريض حمى شديدة ويصير الصوت غليظا أبح أنفيا والتنفس شاقا شخيريا ويحس المريض باحتياج متكرر للتنخم ويتألم مفصل الفك وأحيانا لايمكنه أن يتكلم فلا يفهم مقصوده الا بالاشارة أو الكتابة

الاسعافات العلاجية الوقتية — يعطى المريض مسهلاً من كبريتات الصودا وتوضع له لبخ من بزر الكتان على العنق أو مكمدات بماء ساخن على العنق ويتغرغر بماء دافئ مضاف اليه عصارة

الليمون و يطلى سطح اللوزة بمسحوق الشب المكلس واذا لم تفد هذه الوسائط يستشار الطبيب

وفي الاحوال التي تنتهي فيها اللوزة بالضخامة يفضل استعمال محلول كيبلر (Soliction Kibler) أو شراب الفجيلة البرية (Sirop Raifort iodé) و يستشار الطبيب

الفصل الثالث عشر

أمراض واصابات الحنجرة

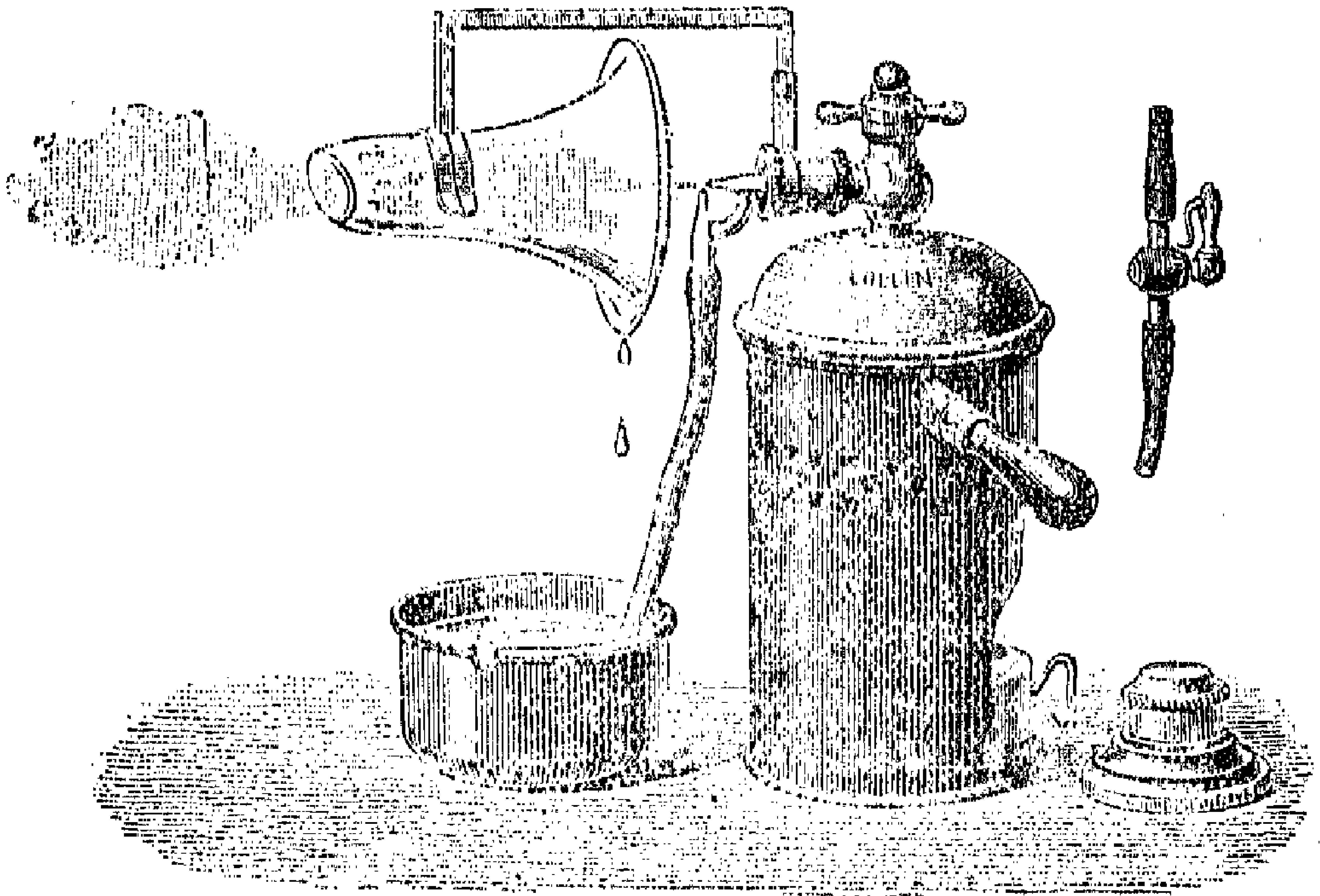
النزلة الحنجرية (بحة الصوت)

هذا المرض ينشأ غالبا من تأثير هواء بارد أو استنشاق أتربة أو الغناء الزائد أو السعال المتكرر أو الصراخ أو كثرة تناول المشروبات الروحية أو المثلجة وقد يكون نتيجة اصابة زهرية أو عرض لمرض السل فيعتري المصاب حمى خفيفة وحرقة في الحنجرة ويصير الصوت ابح خشنا. و يعالج بتدفئة العنق وحمام قدمي وتعاطي مسهل واستحلاب ملبس جازيرين Dragée Gasierine (Dallose) من ٦ لغاية ١٠

ملبسات في اليوم وللاطفال من سن ٧ لغاية ١٥ من ٢ الى ٤ في اليوم أو أقراص أوريكا (Pastilles Eureka) من ٨ الى ١٢ في اليوم وللاطفال من سن ٧ الى ١٥ من ٢ الى ٥ في اليوم

وقد تستعمل في هذه الحالة الابخرة العطرية من زيت التربنتينا أو أبخرة المياه الكبريتية كمياه حلوان المعدنية بجهاز مخصوص كشكل ٥٢

شكل (٥٢) جهاز بخاري للحلق (Pulvèrisateurs)



وان كانت الحالة المذكورة نتيجة الاصابة بالزهري أو السل فيستشار الطبيب

الاجسام الغريبة التي تدخل في الحنجرة

الاجسام الغريبة الداخلة من فتحة المزمار الى الحنجرة كثيرة فاما أن تكون من حبوب القمح أو بذور القرع أو الحمص أو اللوبيا أو الفول أو من الازرار أو نوى الثمار والكرات (المعروفة بالبليا) أو قطع النقود أو علق الخيل الذي يزدرد مع ماء المستنقعات ويعلق بالبلعوم ثم ينتقل الى فوهة الحنجرة والديدان التي تنتقل من القناة الهضمية الى المسالك الهوائية أثناء النوم والذباب الذي يمكن أن يدخل في هذه المسالك وينشأ عنه الموت كما حصل للبابا أدريان (Papa Adrien) وعلى العموم متى دخلت هذه الاجسام في الفم تجذب بحركة شهيق قوية للحنجرة وهذه الأحوال تشاهد بكثرة في الأطفال لشغفهم بوضع آلات الملاهي في أفواههم فمتى دخل الجسم الغريب في المجاري التنفسية بواسطة المزمار تحصل نوب اختناق فجائي فيحمر وجه المريض وتحصل مجهودات تنفسية عنيفة وسعال شاق ربما أعقبه الموت

الاسعافات الطبية الوقتية — تحريض السعال والعطاس والقرع على الصدر وتنكيس المصاب بحيث يصير رأسه الى أسفل وقدماه الى أعلى . وهذه الطريقة معروفة لدى العامة وهي مهمة في الحقيقة

وبها استخرجت عدة أجسام غريبة في أحوال كثيرة بنجاح تام .
وان لم تفد هذه الطرق انتدب الطبيب في الحال

الشنق واسعافه بالعلاج

اذا علق انسان بحبل حول عنقه وانقطع الحبل سريعا قبل سقوط الجسم فربما عادت الحياة بواسطة التنفس الصناعي وهو أن تسد احدى فتحتي الانف ويوضع في الاخرى أنبوبة المنفاخ المعروف وينفخ بلطف ثم يضغط على البطن لاخراج الهواء من الرئتين ثلاث مرات في الدقيقة ويصب الماء البارد على الوجه وتعمل باقي الاسعافات كالتنفس الصناعي ويستدعى الطبيب

الغرق واسعافه بالعلاج

اذا أخرج الغريق من الماء بعد الغرق بزمن قريب يلزم عمل الاسعافات الآتية وهي فتح الفم لاخراج الماء منه واجتذاب اللسان بنحو منديل الى الامام ونزع الملابس الضيقة حول العنق والصدر والقاء المصاب على ظهره ورفع رأسه وكتفيه قليلاً واسنادها الى وسادة واطئة ويعمل له التنفس الصناعي بأن يقبض الذراعين بأعلى

المرفقين ويجذبا بلطف الى الاعلى الى أن يلتقيا فوق الرأس وفائدة هذه الحركة ادخال الهواء الى الرئتين ثم يردان الى جانب الصدر ويضغط بهما عليه لاخراج الهواء من الرئتين ويعاد هذا العمل على التعاقب نحو خمس عشرة مرة في الدقيقة ويداوم مدة طويلة الى أن يأخذ العليل في التنفس ويفرك الصدر والوجه ويصب عليه قليل من الماء البارد والحار على التعاقب وينشق روح النوشادر

ومتى أخذ العليل يتنفس يلف بأحرمة من الصوف وتفرك الاطراف تحت الغطا وتوضع له زجاجات مملوءة ماء ساخنا حول الاطراف وعلى المعدة وتحت الابطين ومتى عادت الحياة يسقى كميات صغيرة من الماء الحار ويترك لينام واذا تعسر التنفس بعد ذلك توضع له أوراق خردلية على الصدر والظهر وهذه الوسائط تعمل في كتم النفس والخنق والشنق واذا لم تفد هذه الوسائط ولم تعد الحياة كان ذلك دليلاً على اليأس منها ويعرف ذلك بعلامات الموت

علامات الموت — انقطاع النفس وضربات القلب وانطباق الاجفان انطباقا ضعيفا وعدم تحركها عند وضع طرف الاصبع على مقلة العين وسقوط أطرافه اذا رفعت ويعرف وقوف التنفس بوضع مراية أمام الفم فلا تتغبر

الفصل الرابع عشر

أمراض الشعب والرئتين

الانفلوينزا

مرض حمى معدٍ له ميكروب مخصوص يكثر في زمن الشتاء ويصيب الاطفال والرجال ذكورا واناثا على حد سواء

علامات المرض — ذكام شديد وارتفاع درجة الحرارة وآلام شديدة في الرأس وآلام عصبية بين الأضلاع وسعال وقلة افراز البول

الاسعافات الطبية الوقتية في حالة عدم امكان استشارة الطبيب والوسائط الواقية — عزل المريض عن الأصحاء ومقاومة الحمى باعطاء مسهل من كبريتات الصودا بمقدار ٢٠ جراما للرجال أو كوبة ماء معدني مسهل Villa Cabras ودلك الجسم بروح الكافور أو الكولونيا أو الكحول

معالجة آلام الرأس الوقتية في الانفلوينزا — يعطى المريض من برشام انتيجريبين Cachetes Antigripine برشامة كل ساعتين

للبالغين الى أن يزول الألم أو أقراص الفيناسيتين المركبة
Tabloid Phenacetine compond No. 2
يؤخذ منها من ١ الى ٣ للبالغين

معالجة الزكام الوقتيه في الانفلوينزا — حمام قدمى ساخن مع ملح الطعام والحمية أي تناول غذاء من اللبن فقط والراحة ولتخفيف العطاس يوضع بفتحتي الانف قطن فورمان Coton-Forman أو دهان فتحتي الانف بالرينولاين Rhinoline أو استعمال نشوق من المانتول Menthol snuff

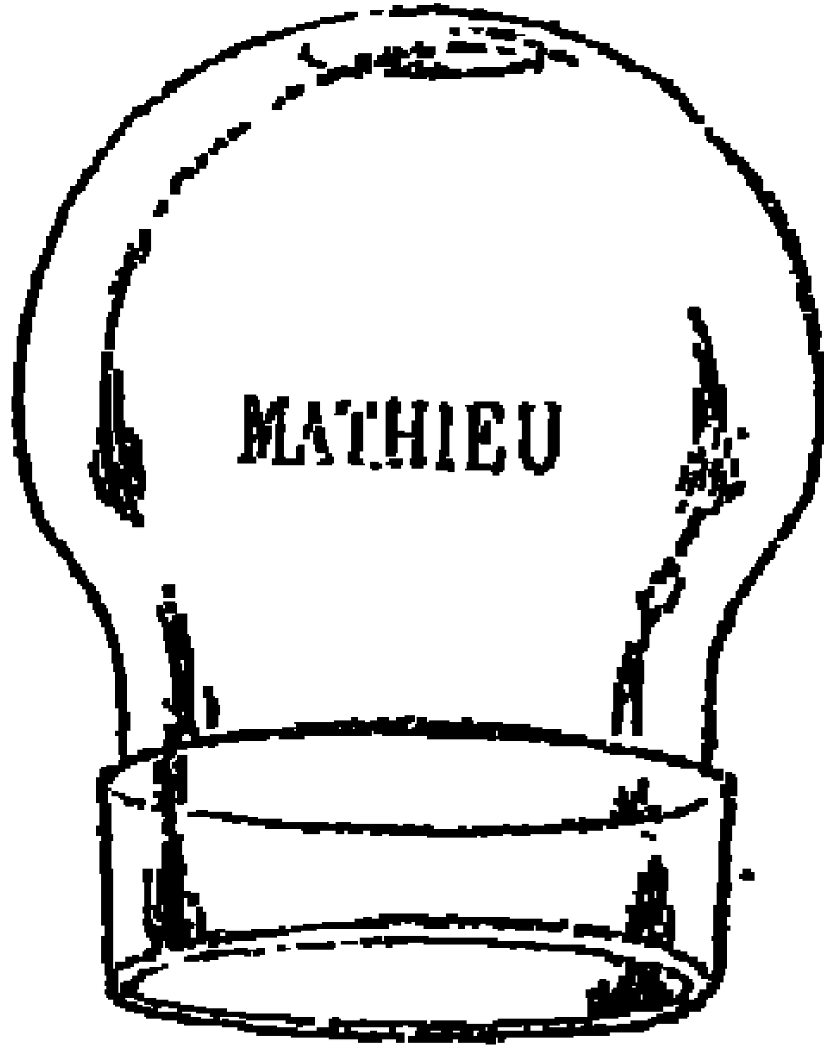
معالجة السعال الوقتية في الانفلوينزا — استعمال المنقوعات الصدرية كنقوع البنفسج أو الخطمية أو بعض الادوية المجهزة بمعرفة الطبيب كالبلسامول Balsamol أو شراب رامى Sirop Rami أو نقط رامى Gouttes Rami وان حصل ضيق في التنفس تستعمل الحجامة الجافة (أي كاسات الهواء) على الصدر والظهر (١)

---

(١) وضع كاسات على الجلد بعد اخلائها من الهواء بوضع قطعة من القطن أو الورق مشعلة بالنار بداخلها



شكل (٥٣) محجم بحنفية



شكل (٥٤) محجم عادى

وينتدب الطبيب كما قدمنا ليعمل ما يفيد من العلاج

الربو العصبي (ضيق النفس)

يشاهد هذا المرض عند الرجال أكثر من النساء وعند الشبان والشيوخ ويندر عند الاطفال وفي أغلب الاحيان يكون مرتبطا بمرض بنيي كالروماتيزم أو داء الملوك (النقرس) ومن الأسباب المهيئة لحصوله البرد . او استنشاق الأتربة المهيجة . والانفعالات النفسانية . والافراط في المشروبات الروحية والتدخين بالتبغ ويأتي على نوب فيصاب المريض في النوبة بضيق في التنفس فيستيقظ من منامه كأنه مختنق ويكون الشهيق شاقا صفيريا وفي ابتداء النوبة يكون

الوجه باهتا ثم يزرق من كثرة المجهودات في التنفس والاعين تصير حمراء دامعة والتكلم ينقطع والبلغم يكون جافا أولاً ثم يصير رطبا وتمكث النوبة من ساعة الى ساعتين ثم تحط الاعراض وينام المريض

الاسعافات الطبية وقت نوبة الربو — يجلس المريض في ابتداء النوبة منحنيا نحو الامام وتفك أزرار ملابسه وأحزمته ويعطى له فنجان من القهوة ويحرق له ورق مخصوص ليتنفس من أبخرته وكيفية ذلك أن يوضع ورقة منه على النار ويتنفس من أبخرتها فتزول النوبة ويسمى هذا الورق Papier anti Asthmatique A. Fontaine ورق فونتين ضد الربو أو يوضع مسحوق مخصوص يسمى مسحوق ضد الربو Pondre anti-Astmatique فيوضع مقدار قليل منه على النار ويستنشق بأبخرته أو يدخن سجاير اسبيك ربع أو ثلث سيجارة Sigarettes Espic أو سجاير الداتورة Sigarettes Pectorales

وبعد زوال النوبة يستشار الطبيب في معالجة المرض

النزيف الرئوي (أي البصق الدموي)

قد يحصل البصق الدموي من الشعب أو من الرئة بسبب اصابة الشخص بالدرن الرئوي أو مرض رئوي آخر أو عقب مجهودات

زائده كحمل الاثقال أو ما يماثل ذلك ولكن يلزم التأكد من البصق الدموي لربما أن يكون من تقرح في لثة الأسنان أو من الحلق

والعلامة الأكيدة له هي انقذاف الدم الى الخارج أو مختلط بالبصاق عقب مجهود السعال والنزيف الشعبي دمه يكون أحمر وأقل مقدارا من النزيف الرئوي

الاسعافات الوقتية — يؤمر المريض بالسكون وتعاطي المشروبات الباردة ووضع الجليد على الصدر بواسطة كيس شكل ٥١ صحيفة ٢٥٧ وأوراق خردلية على الأطراف وحقنة شرجية من المـاء ويستشار الطبيب

الفصل الخامس عشر

أمراض القلب واصابات المرئ

خفقان القلب

يحصل الخفقان من التأثرات القوية العصبية كالفرح أو الخوف أو الحزن أو الانفعالات النفسانية أو من الافراط في الاشغال العقلية أو السهر الطويل أو شرب التبغ أو الشاي أو القهوة أو المشروبات

الروحية أو من عسر الهضم أو من مرض في القلب وعلاماته تقطع في ضربات القلب وسرعة في النبض وضيق في التنفس وعرق وبرد الاطراف وأحيانا يحصل غشيان أو اغماء

الاسعافات الطبية والمعالجة الوقتية — اجتناب الاسباب التي تحدث المرض وفى وقت النوبة يترك المريض في راحة تامة ويسقى قليلا من ماء الزهر المضاف اليه قليل من نقط الايتير أو يعطى الفاليدول Valydol بكمية من ٥ الى ٢٠ نقطة مع قليل من الماء وان كان نتيجة امساك اعطى مسهلا من سلفات الصودا أو يعمل له حقنةشرجية وتدلك الاطراف بالكحول وان كان نتيجة عسر هضم فيهاج القئ بالاصبع أو يؤخذ قليل من بي كربونات الصودا في قليل من المـاء

الذبحة الصدرية أي ألم القلب

يحصل هذا المرض من جملة أسباب منها الانفعالات النفسانية الشديدة والنفخ في الآلات الموسيقية أو مرض النقرس أي داء الملوك والروماتيزم والصرع والتعب الشديد والصعود الى المحلات المرتفعة وعسر الهضم والافراط في شرب التبغ وأمراض القلب

العضوية وعلاماته حصول ألم شديد فجائي شاغل لقسم القلب في محازات الثدي الايسر وألم يمتد نحو الذراع الايسر والعنق

الاسعافات الطبية والوسائط الواقية — ازلة الملابس ووضع الماء البارد على الصدر والذر بالايتير على قسم القلب وفرك الاطراف واستنشاق روح النوشادر أو نيتريت الاميل وهو الافضل فيوجد داخل زجاجات صغيرة يكسر واحدة منهم على منديل ويشم منه Ampoules Amil Nitrite وفي مدة زوال النوبة يجتنب المصاب الاسباب المهيئة لحصول هذا المرض الخطر ومعالجة المرض المتسبب عنه بما يقرره الطبيب

دخول الاجسام الغريبة في المرئ واسعافها بالعلاج

قد تدخل الاجسام الغريبة في المرئ وتقف فيه لكبر حجمها كازدراد قطعة كبيرة من اللحم أو الخبز أو الخضروات بدون مضغ كاف وهذا يحصل غالبا من الشيوخ فاقدي الأسنان والمجاذيب ذوي الشره وقد يدخل مع الاطعمة أجسام متوسطة أو صغيرة كشوك السمك وشظايا العظام والابر والمسامير والدبابيس والاسماك الصغيرة الحيه والعلق التي تزدرد مع ماء الشرب . وقد تدخل هذه الاجسام

في المرئ قهراً عن الشخص وتقف فيه وكذا الاسنان المخلوعة وقطع المعاملة (النقود) والاسنان الصناعية مع مشابكها أثناء استغراق الشخص في نومه العادى أو في حالة السكر أو غير ذلك فمتى حصل ازدراد نوع من هذه الانواع الكبيرة الحجم يحصل للشخص عوق في الازدراد والتنفس ويحمر وجهه ثم يزرق ويهلك بالاسفكسيا اذا لم يخرج الجسم الغريب

الاسعافات الطبية — يلقى المريض على بطنه ويجعل رأسه الى أسفل خارجا عن طرف السرير ورجلاه الى أعلى وبعد ذلك يمكن أن يخرج الجسم الغريب بثقله أو بالقئ بالاصبع وقد يفيد دفع الجسم الغريب الى المعدة اذا كان عظيم الحجم مجردا عن الاجزاء البارزة بعمل بعض دلكات من الظاهر بمحاذات الجسم الغريب اذا كان محله الجزء العنقي للمرئ وقد يستعان على دفع الجسم الغريب أيضا بتفتته من الظاهر ان أمكن اذا كان سهل التفتت كالبطاطس أو استعمال جرعة من الماء اذا كان قابلا للذوبان كقطعة سكر أو صمغ أو استعمال بعض قطع غذائية من نوع الحلوى المعروف عند العامة (براحة الحلقوم وسد الحنك) اذا كان الجسم الغريب صغير الحجم ورفيعا مدببا كشوكة السمك أو الابر أو الدبابيس أو جسما

آخر صغير الحجم جداً لانه في هـذه الحالة تحيط به البلعة الغذائية ويحصر في باطنها وينزل الى المعدة

وقد يستعان على دفع الجسم الغريب الى المعدة بالضرب على الظهر وكيفيته ان تعمل عدة صدمات على الظهر بجمع اليد بلطف ويكون المريض جالساعلى أليتيه ويفيد في ازدراد العلق شرب الماء المضاف اليه ملح الطعام

وان لم تفد هذه الطرق ينتدب الطبيب

الفصل السادس عشر

أمراض المعدة

المغص المعدي (أي الألم المعدي العصبي)

للمغص المعدي جملة أسباب منهاسوء الهضم واضطراب الحيض والافراط في تعاطي القهوة والشاي والتدخين بالتبغ أو الاكل المتبل كثيرا بالافاويه (البهارات) والمشروبات المثلجة أو تعاطي مواد سامة فيحس المريض بضغط شديد في قسم المعدة يسري الى الظهر والصدر والكلى والضغط براحة اليد يسكنه قليلاوربما نشأ عنه قئ

الاسعافات الطبية — اذا كان نتيجة عسر هضم فحصول القيء يكفي لزواله وان كان نتيجة سبب من الاسباب الاخرى فتخفف الآلام وقتيا بتعاطي قليل من الايتير مع مقدار من الماء محلى بالسكر مضاف عليهما قليل من بي كربونات الصودا ووضع مكمدات أو لبخ دافئة على قسم المعدة واستشارة الطبيب لمعالجة السبب

النزيف المعدي (المعروف بالقيء الدموي)

قد يحصل النزيف المعدي من أمراض القلب أو من وجود أجسام غريبة وصلت الى المعدة كقطع زجاج عند الاشخاص الذين يبتلعون الزجاج (المعروفين بالسعدية) أو من وجود ديدان في المعدة أو من أمراض أخرى فيحس المريض بألم في قسم المعدة يصحبه قيء دموي أحمر أو اسود و يكون برازه مسودا

الاسعافات الطبية — يوضع المريض في حمية تامة أي لا يتناول طعاما ما وراحة تامتين في غرفة ذات حرارة قليلة الارتفاع و يوضع له كيس من الكاوتشو على قسم من المعدة مملوء بالثلج انظر شكل ٥١ صحيفة ٢٥٧ وأن يستحلب بعض قطع من الثلج أو يبلعها و ينتدب الطبيب لمعالجة السبب الذي حدث عنه هذا العارض

الفصل السابع عشر

أمراض الكبد

اليرقان الكبدي

يحصل هذا المرض بسبب تأثير البرد أو الافراط في المآكل أو من الحصيات الصفراوية فيحس المريض بآلام في البطن وامساك وبعد يومين أو ثلاثة يصفر لون الوجه ثم باقي جلد الجسم ويصير البول أصفر فاقعا ويحدث أكلان شديد في الجلد ويصير النبض بطيئا ويبيض لون البراز

الاسعافات — يوضع المريض في حمية تامة ويعطى مسهلا من كبريتات الصودا ومشروبات حمضية كالليموناد الحلية المتخذة من الماء والسكر وقليل من الخل ويعطى مياه فيشي بكثرة أو يعطى مياه كارلسباد ويعالج أيضا بالحقن في الشرج بحقنة شكل ٣٤ صحيفة ٢٢١ بالماء البارد من كيلو الى اثنين ويكرر الحقن مرارًا في اليوم والحمامات الفاترة وتعاطي مدرات البول كسكر اللبن ومقداره

من ٥٠ جرام الى ١٠٠ في لتر من المـاء يشرب تدريجيا في اليوم ويستشار الطبيب

المغص الكبدى (الحصيات الصفراوية)

هـذا المرض تندر اصابته للشبان ويكثر بعد سن الاربعين خصوصا بالنسبة الى النساء السمان . ومن أسبابه المعيشة الجلوسية وكثرة التغذي باللحوم فتتكون حصيات صفراوية تقف في سيرها في القنوات الصفراوية وتحدث المغص المذكور فيحس المريض بآلام حادة ممزقة في محاذاة الكبد فيلتوي المريض ويضعف تنفسه ويتقايأ وعند سقوط الحصاة في الامعاء تزول هذه الاعراض

الاسعافات — يوضع المريض في حمام فاتر مدة نصف ساعة ويعمل له حقنة شرجية أو يعطى مسهلاً من زيت الخروع ويفيد جدًا تعاطي زيت الزيتون الجيد كل يوم في الصباح بمقدار فنجال وشرب مياه فيشي ويستشار الطبيب

أمراض الامعاء

الديدان المعوية

تتولد الديدان في الامعاء من أكل اللحوم غير الناضجة كاللحوم

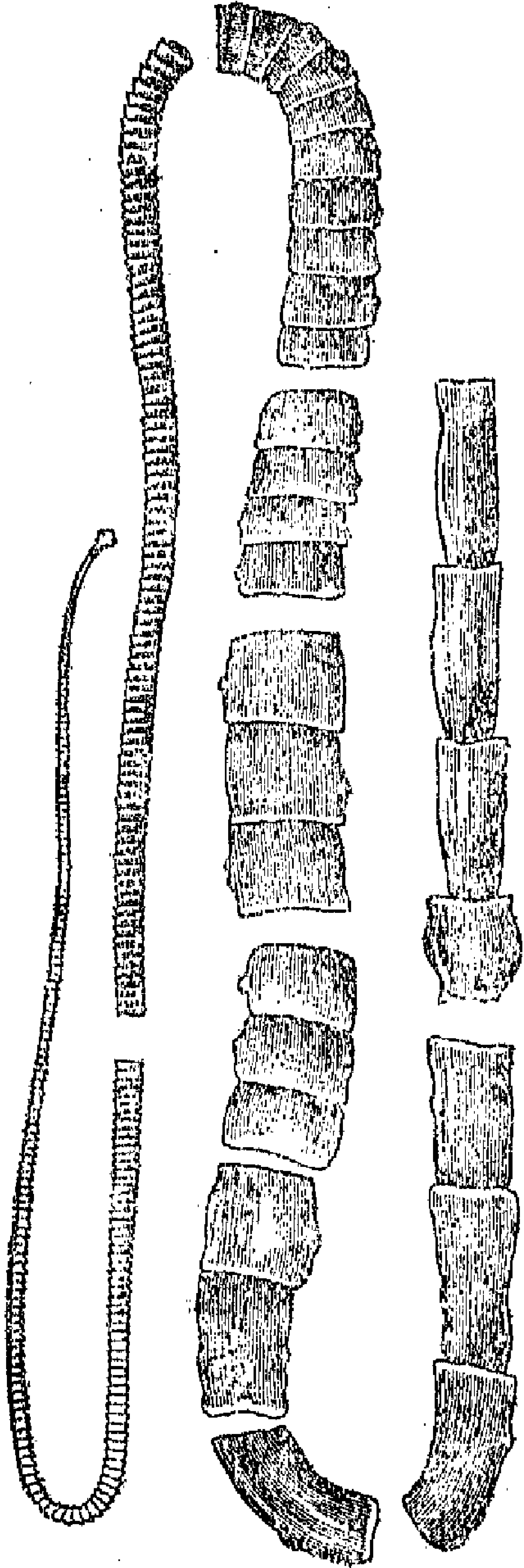
المعروفة (بالبسطرمة والسجق) ولحم الخنزير ومن مياه الشرب غير المرشحة ترشيحا جيدا و بعض أنواع الجبن أو من بعض الخضروات وأنواعها كثيرة نذكر المهم منها وهي

الديدان الاسطوانية — مقرها الامعاء الدقاق وأحيانا تسبح نحو المعدة والمرئ والحفر الأنفية أو الشعب في مدة النوم و ينشأ عنها الاسفكسيا (أي كتم النفس) وأشكالها اسطوانية دقيقة الطرفين وطولها من عشرة الى ثلاثين سنتيمتر وهي المعروفة (بثعابين البطن)

ديدان المستقيم — مقرها المستقيم أو بالقرب منه تشبه دود الجبن دقيقة بيضاء شفافة اللون وتوجد بكثرة في الاطفال بعد الرضاعة وقد توجد عند الشبان القذرين والشيوخ أيضا

الديدان الشعرية — مجلسها الاعور أو القولون أو المعى الدقاق وهي مخططة عرضا رفيعة

الدودة الشريطية الوحيدة — مقرها المعي الدقاق وقد يصل طولها ١٠ أمتار الى ٢٠ مترا رأسها في حجم رأس دبوس ذات شكل مربع محاطة بصفين من كلاليب بها تتعلق في المعي وهي مكونة من جملة عقل كل عقلة فيها ذكر وأنثى


شكل (٥٥) الدودة الوحيدة

علامات وجود الديدان — الديدان الاسطوانية (ثعابين البطن) اذا صعدت الى الحفر الأنفية أو نزلت في الشعب تحدث عسرا في التنفس . أما الديدان الخاصة بالمستقيم فتحدث تهيجا فيه وآلاما ناخسة وأحيانا زحيرًا وأكلانا شديدًا يمتد أحيانا الى أعضاء التناسل البولية . وعلى العموم من علامات وجود الديدان ازدياد في افراز اللعاب وتمدد في الحدقة وأكلان في الانف ونحافة المريض وبهاتة لونه ومغص وخروج ديدان او قطع من الدودة الوحيدة وقت التبرز

الاسعافات الواقية والمعالجة — عدم أكل اللحوم الا بعد طبخها جيدًا والامتناع من أكل السجق والبسطرمة مع البيض ما لم تطبخ

تلك اللحوم جيدا قبل وضعها مع البيض وخصوصا لحم الخنزير كما قدمنا وعدم شرب المياه بدون ترشيح أو غلي . وأما المعالجة من الديدان الاسطوانية فيستشار فيها الطبيب وديدان المستقيم تعالج باستعمال الحقن بالماء البارد المضاف اليه قليل من الخل في المستقيم وأما الدودة الوحيدة فتعالج بلب القرع الكوسة المقشور بمقدار ٥٠ الى ٦٠ جراما وبعد ثلاث ساعات من تعاطيه يعطى المريض مسهلا من زيت الخروع وأدوية أخرى عديدة تعطى بمعرفة الطبيب

النزيف المعوى

هو سيلان الدم من الامعاء وخروجه من المستقيم وأسبابه كثيرة منها البواسير أو أمراض الكبد أو الدرن فيصاب المريض بدوار وبرودة في الاطراف وقد يغشى عليه

الاسعافات الطبية — يؤمر المريض بالاستلقاء على الظهر والحمية وتوضع على بطنه مكمدات باردة أو كيس كاوتشو مملوء ثلجا أنظر شكل ٥١ صحيفة ٢٥٧ ويسقى السوائل الباردة الحمضية كشراب الليمون أو تعمل له حقنة من الماء البارد الصرف وينتدب الطبيب

الاسهال البسيط

من أسبابه تناول الاطعمة الرديئة والافراط في المأكل وأكل الفواكه الفجة والبرد والرطوبة والحرارة والاشغال الشاقة وسوء الهضم

الاسعافات — يعطى المصاب مسهلا من زيت الخروع ومنقوع الشاي مضافا اليه عصارة الليمون ووضع وضعيات ساخنة على البطن وتعمل له حقنة في المستقيم بالماء الفاتر المضاف اليه قليل من النشاء ويلتزم الحمية و يستشار الطبيب

الدوسنطاريا

يعرف هـذا المرض بكثرة التبرز ونزول المواد البرازية قليلة مختلطة بمواد دموية مخاطية مصحوبة بزحير وتعنٍّ يسبقه مغص

الاسعافات الطبية — تعاطي مسهل من سلفات الصودا أو زيت الخروع ووضع وضعيات ساخنة على البطن كوضع كيس مملوء بالنخالة الساخنة على البطن أو وضع كيس من الكاوتشو مملوء ماء ساخنا لتدفئة البطن والتغذي بالامراق واللبن المضاف اليه ماء الجير والماء الزلالي المكون من خفق زلال أربعة بيضات في لتر ماء وقد

يستعمل بنجاح في مرض الدوسنطاريا البسيطة أقراص الكوزام El Kosam بمقدار ١ الى ٣ فيوقف المرض وينقطع سيلان الدم وان لم تفد هذه الوسائط استشير الطبيب

الامساك

هو احتباس البراز في الاوقات الاعتيادية وبسببه يصاب الانسان بانحطاط زائد في عموم الجسم وآلام في الرأس واضطراب في الاعصاب من الامتصاص العفن واهمال معالجته من الأسباب المهيئة لسرعة الهرم والشيخوخة ومن أسبابه تعاطي المأكولات العسرة الهضم وكثرة الجلوس وعدم الرياضة والاشغال العقلية الشاقة

الوسائط العلاجية — تحديد وقت للتبرز كل يوم والاجود أن يكون ذلك في وقت الصباح والتقليل من أكل اللحوم والاكثار من أكل الخضروات والفواكه واجتناب الاغذية العسرة الهضم واستعمال حمامات باردة أو فاترة من وقت لآخر حسب اعتياد الشخص وعدم النوم قبل تمام الهضم والرياضة يوميا وتعاطي المليّنات عند الضرورة وعدم تعود استعمالها لان الاكثار منها قد يضر وأنواع المسهلات عديدة لكنها تعطى بحسب الحالة المرضية باستشارة

الطبيب وفي الاحوال التي لا يتيسر فيهـا استشارة الطبيب يكفي لحصول الاسهال في الاحوال البسيطة اعطاء مسهل من سلفات الصودا من ١٥ الى ٣٠ جراما مذابة في كوبة ماء فاتر أو مياه معدنية مسهلة مثل ڤيلا كابرا . وتوجد جملة تراكيب مسهلة مجهزة تستعمل عند الضرورة تفيد أولا ولكن بتكرار استعمالها قد لا تأتي بالنتيجة لان الانسان اذا تعود على شيء يكاد لا يتأثر منه فيما بعد وعلى ذلك جهزت أقراص الڤاريلاكسين Varilaxine المستعملة في الامساك المزمن موضوعة في خمس زجاجات صغيرة داخل علبة وتلك الزجاجات منمرة من نمرة ١ الى نمرة ٥ فيؤخذ أولاً لازالة الامساك قرص واحد من نمرة ١ وفي ثاني دفعة يؤخذ قرص من نمرة ٢ وهكذا بالترتيب الى نمرة ٥ ثم يعود الى نمرة ١ وهكذا

وأما أنواع المجهزات الاخرى فعديدة منها

أقراص شتلجيون	Chatel-guyon Miraton
حبوب ڤيجيتالين	Végétaline dubou
أقراص كاسكاراميدي	Cascara Midy
حبوب ڤالس	Grains be Vals

ومقادير كل منها واضحة على غلافاتها

وتوجـــد أقراص سكرية لذيذة الطعم سهلة التعاطي خصوصا عند الاطفال وهي

أقراص مربى فيشى Fructins - Vichy

أقراص التمرهندي Tamar indien

ومقاديرها موضحة على غلافاتها

وقد يفيد في الامساك المصحوب باحتقان باسوري تعاطي مسحوق العرقسوس المركب Poudre de Reglisecomposé كل ليلة بمقدار ملعقة مربى في كوبة ماء عند النوم

والانفع للمصاب بهذه العـلة أن يتبع التدبير الغذائي الذي سيأتي الكلام عليه في الغذاء المرضي ويزاد على ذلك استعمال مياه شاتلجيون في حماماتها المعدنية لمن يمكنه ذلك لان هذه المياه وطرق غسل الامعاء بها مفيدة جدًّا في ضعف الامعاء الذي هو من أسباب الامساك راجع صحيفة ٩٩ من هـذا الكتاب على مياه شاتلجيون

التهاب الاعور

التهاب الاعور له أسباب منها الامساك الناشئ من تجمد الفضلات في الاعور فتكون سببا في التهابه أو وجود مواد غريبة انغرست فيه

كشوك السمك أو بعض القطع العظمية الصغيرة التي تبتلع مع الاغذية فيصاب المريض به بألم في الحفرة الحرقفية اليمنى يزداد بالضغط ويحصل فيه ورم يحس بالاصبع اذا وضع عليه وامساك شديد وينتهي هذا الورم اما بالتحليل أو بالتقيح

الاسعافات الوقتيـة — يلتزم المريض الراحة التامة والحمية الشديدة وتعمل له الوضعيات الجليدية على الورم ويستشار الطبيب ليأمر بالعلاج اللازم . واني أشير على من كان عنده استعداد للاصابة بهذا المرض باستعمال غسيل الامعاء بمياه شاتلجيون في حماماتها المعدنية وشرب مياهها بها

البواسير

أسباب البواسير كثيرة منها الامساك والمعيشة الجلوسية وأكل الاطعمة المطبوخة بالافاويه كالفلفل والشطة وأمراض أخرى فيحس المصاب بجسم غريب في المستقيم وألم شديد خصوصا عند التبرز يصحبه نزول الدم منه وقت التبرز أيضا اذا كان مصحوبا بنزيف

الاسعافات والوسائط الصحية — اجتناب الأسباب المهيئة لحصول هذا المرض واعطاء مسهل من زيت الخروع أو من سلفات

الصودا وتخفيف الآلام بوضع الاقماع أو المراهم الآتية المجهزة في حالة اذا لم يمكن استشارة الطبيب وهي

أقماع البواسير لميدي Suppositoires Hémorrhoïdes Midy

أقماع رويير Suppositoires de Royer

أقماع الهازيلين المركبة Hazeline Suppositoires

فتوضع هذه الاقماع بعد ازالة غلافها وتدخل في فتحة الشرج من قمع الى ثلاثة في اليوم لتخفيف الآلام وتحسين حالة الاحتقان الباسوري

ويلزم وضع الاقماع في اناء به ماء بارد لئلا تذوب من حرارة الجو

وان لم يتيسر الحصول على تلك الاقماع فيستعمل دهان رويير Pommade de Royer مرتين أو ثلاثا في اليوم

وان كانت البواسير ظاهرة ومختنقة جدًّا تعمل مكمدات فاترة من منقوع البابونج مع روس الخشخاش (ابي النوم) مضاف اليها بعض نقط من الكريولين وينتدب الطبيب ليأمر بما يراه

الفصل الثامن عشر

أمراض الكلى

المغص الكلوي

هو نتيجة حصيات ملحية تتكون في نقط مختلفة للمسالك البولية ونشاهد في الاشخاص الذين يتعاطون الاطعمة الحمضية بكثرة واصابتـه للرجال أكثر من النساء وللاغنياء أكثر من الفقراء وعلامات وجود الحصيات المذكورة مختلفة فبعض الاشخاص يشاهد عندهم خروج رمل مع البول بدون أن يصاحبه أدنى اضطراب وبعضهم يعتريه مغص كلوي شديد يأتي على نوب وفي مدة النوبة يعتري المصاب قئ وألم شديد جدا يمتد نحو الاوربية ويحتبس البول

الاسعافات الطبية — يوضع المريض في حمام ساخن ويعمل له حقنة شرجية ويعطى كوبة ماء مضافا عليها عصارة الليمون وقليل من بي كربونات الصودا محلاة بالسكر ومياها قلويه كمياه فيشى ومنقوع استجماتات الذرة الشاميـة (شواشي الذرة) وقد يفيد استعمال منقوع بزر الخلة يؤخذ كل يوم فنجال في الصباح ومثله في المساء

ويستشار الطبيب ويتبع التدبير الغذائي الذي سنذكره في الغذاء المرضي لهذا المرض

البول اللبني للبلاد الحارة

يصيب هذا المرض النساء أكثر من الرجال والبيض أكثر من السود فيكون البول ذا لون أبيض كاللبن وسببه وجود ديدان صغيرة والوسائط الصحية التي تعمل في هذا المرض هي تغيير هواء البلد أو الاقليم وشرب المياه القلوية كمياه فيشى والحمامات البحرية ويستشار الطبيب

احتباس البول

احتباس البول له أسباب منهــا وجود أجسام غريبة في المثانة أو في قناة مجرى البول (حصاة) أو من حالة نزلية في المثانة فتحدث للشخص المصاب ألم شديد وتعالج بإزالة السبب والحمامات الفاترة واستعمال المشروبات المدرة للبول كسكر اللبن من ١٠ جرامات الى ٥٠ جراما مذابا في الماء وفائدته حصول الاسهال وادرار البول أو منقوع عرق النجيل وان لم تفد هذه الوسائط ينتدب الطبيب لقسطرة المصاب ومعالجته بمعرفته

الفصل التاسع عشر

أمراض الرحم

عسر الحيض والمغص الرحمي

عسر الحيض ينشأ عن أسباب كثيرة تشخص بمعرفة الطبيب فيحدث عند الاصابة به آلاما رحمية قطنية تتكرر في كل حيضة وتكرار البول وزحيرا وربما حصل قئ وتزول تلك الاعراض بنزول دم الحيض وتعالج وقتيا باستعمال حمام ساخن مضاف اليه قليل من مطبوخ رؤس الخشخاش (أبي النوم) ودلك البطن بزيت البابونج وتغطى باللبخ الحارة وحقنة شرجية ويستشار الطبيب

النزيف الرحمي

قد يخرج الدم من الرحم في غير زمن الحمل وقد يحصل النزيف عقب الحيضة ويستمر الى الحيضة الاخرى والاسعافات التي تعمل هي أن تلقى المريضة على ظهرها ويوضع لهـا مخدة أسفل الحوض وتعطى مشروبات باردة من الماء وعصارة الليمون محلاة بالسكر

ويوضع لها رفائد مبتلة بالماء البارد على البطن تغير كل خمس دقائق أو كيس من الكاوتشو محتو على قطع من الثلج على الجزء الأسفل من البطن (أنظر شكل ٥١ صحيفة ٢٥٧) وحقن في المستقيم بماء بارد وينتدب الطبيب

تدبير صحة الحامل

راجع تأليفنا الاسعافات الطبية من صحيفة ١٥٧ لغاية ١٦٥

مواقيت الولادة

يلزم لضبط تاريخ ميعاد الولادة أن تسأل المرأة عن آخر يوم انتهى فيه الحيض الاخير فاذا كان آخر حيض للمرأة في ١٤ رمضان تضاف ٧ أيام على هذا التاريخ أي ١٤ + ٧ = ٢١ فيعرف اذًا أن المرأة تضع حملها في ٢١ جمادى الثانية

ومثل آخر اذا فرض ان تاريخ آخر حيض انتهى في ٢٩ يناير يضاف ٧ أيام على هذا التاريخ ٢٩ + ٧ = ٣٦ وبما ان شهر اكتوبر ٣١ يوما فيكون الوضع في ٥ نوفبر وهكذا ومع ان هذا الحساب تقريبي فالفرق لا يتجاوز خمسة أيام تقدما أو تأخرًا

الفصل العشرون

أمراض المثانة

البول الدموي (البلهارسيا)

هو مرض كثير الوجود بمصر سببه حيوان مخصوص يصل الى الانسان بواسطة مياه الشرب غير المرشحة أو في بعض الأغذية النباتية كما قدمنا الكلام على ذلك راجع صحيفة ٩٥ من هذا الكتاب

وحيوان هذا المرض لا ينحصر على وجوده في المثانة بل يوجد في المستقيم وفي قناة مجرى البول و ينتقل للكلى وللكبد وتحدث عنه أعراض رديئة جدًّا كالتهاب المثانة والكلى والمستقيم ونزيف كاوي أو مثاني في بعض الاحيان وحرقة شديدة وقت التبول وزحير وأورام في المستقيم وغير ذلك . وقد جرب في علاجه كثير من الأدوية كخلاصة السرخس الذكر حتى علاج (٦٠٦) وغير ذلك من الادوية ولكنها لم تفد . وكل الادوية التي يقاوم بها هذا المرض

مسكنة فقط ولذلك يلازم هذا المرض المصاب به عدة سنين يقاسي فيها العذاب ولذا عدوه من الامراض التي تحتاج معالجتها المفيدة للبحث والتنقيب . وأهم الوسائط الصحية الواقية التي تعمل الآن هي تجنب شرب المياه بدون ترشيح واجتناب أكل الخضروات مثل الفجل والجرجير وما يماثلهما بدون غسلها بالماء المغلي مرارًا وتلافي العوارض بالعلاجات المسكنة بمعرفة الطبيب

وليعلم ان وصول حيوان هذا المرض للجسم يكون من امتصاص الجلد له بالاستحمام بماء الانهر فيلزم اجتنابه بتاتا

الباب السابع

امراض الجلد

سقوط الشعر

قد يسقط الشعر بسبب ضعف البنية أو عقب حصول الحميات وعلاجه تقوية البنية وغسل الرأس صباح كل يوم بالماء البارد وفركه بمنشفة خشنة حتى يحمر الجلد أو بواسطة فرشة ويستعمل دهان الكابتال بالفرشة Captal أو دهان اخر مفيد جداً يسمى كابيليتيا للدكتور بوهر Capilitia du Dr. Pohr أو دهان زيت البندق والكينا المجهز Huil du Noisette au quinquina ويستعمل للاطفال المويل Moelle de Bœuf

ولما كان الشعر من متممات زينة النساء التزمنا ذكر هذه الفوائد المهمة التي تحفظه من السقوط للانتفاع بها

الأجزيما

مرض جلدي علامته احمرار الجلد وأكلان فيه ووجود حويصلات صغيرة تفرز سائلاً مصليا

الاسعافات الطبية — يذر على سطح الجلد مسحوق النشاء أو مسحوق الارز أو يغسل المحل المصاب بالماء المضاف عليه بي كربونات الصودا بنسبة ١٠ جرام في المائة أو دهان الجليسرين النشوي المصنوع من مزج الجليسرين مع النشاء على الحرارة وان لم تفد هذه الوسائط استشير الطبيب

القوبة الصفراء

يعرف هذا المرض بنقط حمراء ذات أكلان ووجود بثور صغيرة تتمزق ويخرج منها سائل يجف ويكون قشوراً صفراء وهذا المرض يشاهد كثيراً في الاطفال فتغطى وجوههم بقشور منفصلة فتعمل لهم لبخ من دقيق البطاطس ويغسل القوب بمطبوخ الخبيزة ويذر عليه مسحوق النشاء أو تدهن بالجليسرين مع القطران وان لم تفد هذه الوسائط استشير الطبيب

الدمامل والخراجات

اما أن تكون مفردة أو متعددة وحجمها يختلف صغراً وكبراً من الحمصة الى البيضة وتظهر في مؤخر العنق وتحت الابط والاليتين فيحمر الجلد أولاً ثم يتقيح فلتخفيف الآلام يدهن الدمل بصبغة اليود ويوضع عليه لبخ بذر الكتان حتى يتم التقيح أو يزول وتعمل هذه الاسعافات في الخراجات كخراجات الثدي وغيره ويستشار الطبيب

الجرب

هو مرض معدٍ يعرف بوجود حويصلات ذات أكلان شديد وسببه وجود حيوان مخصوص يسمى (اكاروس) ومجلس الجرب يكون عادة بين الأصابع وثنيات المفاصل والاليتين والعدوى به تحصل بواسطة ملابس المصابين به أو من اختلاط المرضى بالاصحاء وقد تكون عدواه للانسان من بعض حيوانات كالكلاب فانها تصاب بهذا المرض وبمخالطتها الانسان ينتقل المرض اليه .

الاسعافات الطبية — عزل المريض عن الاصحاء وغلي الملابس الخاصة به وكذا الفراش يطهر اما بوضعه في آلات التبخير أو

احراق قش المراتب وغلي أكياسها ودلك الجسم بالصابون الاسود مدة نصف ساعة ثم غسله بالماء ودلكه بمرهم الكبريت أو بمرهم الميعة السائلة وبعد الدهان بساعتين يغسل بالماء الفاتر والصابون الفينيكي ويكرر هذا العلاج مع تغيير الملابس يوميا وان لم يفد يستشار الطبيب

القمل

يوجد منه ثلاثة أنواع قمل الرأس ويعالج بقص الشعر وغسل الرأس بالصابون ثم ذر مسحوق بذر البقدونس . وقمل الجسم ويزول باستعمال الحمامات الكبريتية كمياه حلوان وقمل العانة الذي قد ينتشر في اللحية وتحت الابط وشعر المستقيم ويعالج بالدهن بالمرهم الزئبقي بكمية خفيفة جدًا والحمامات الكبريتية

الباب الثامن

الاغذية في الامراض

معرفة كيفية التغذية في الامراض أمر ضروري جداً لان العلاج لا يفيد المريض بدون معرفة الغذاء المناسب له

الغــذاء في مرض التهــاب اللوزة وأمراض الحنجرة (الدفتريا)

الغذاء في هــذه الامراض يكون من الاغذية السهلة البلع مثل اللبن الساخن ومطبوخ الارز (المعروف بالمهلبية) وصفار البيض الممزوج مع اللبن

الغذاء في أمراض ضيق المرئ

ضيق المرئ ينشأ من الاصابة بالسرطان أو خلافه فيمنع مرور

الاغذية وعلى حسب درجة هذا الضيق يلزم استعمال طرق خصوصية للاغذية ففي أحوال الضيق البسيط تستعمل الاغذية السائلة أو الرخوة كاللبن والبيض والامراق وتكون تلك الاغذية دافئة أي بين البرودة والحرارة وتعطى للمريض كل ساعتين أوثلاثة و يمكن مساعدة ذلك بواسطة حقن الاغذية السائلة في المستقيم بواسطة الحقن الشرجية أو بواسطة أنابيب تدخل في البلعوم بواسطة الطبيب واذا لم تفد هـذه الطرق وكان المريض آخذًا في الضعف تعمل له عملية جراحية أي فتحة في المعدة بواسطة الجراح لتغذية المريض منها وهذه العملية بسيطة لا خطر فيها

الغذاء في حالة زيادة الحموضة في المعدة
أو وجود قروح بها

يلزم الاعتناء الزائد بصنع الاطعمة والراحة بعد الانتهاء من الاكل وغذاء هؤلاء المرضى يكون مركبا من الالبان الباردة أو الساخنة والامراق والجبن الجديد والبيض (البرشت) والمواد النشوية والخضروات الناضجة والفواكه المطبوخة غير الحامضة والمياه المعدنية كمياه افيان ومنقوعات الزيزفون أو البابونج

أما الاغذية الممنوعة في هذه الحالة فهي الطيور المصيدة وجميع اللحوم المملحة كالسردين والاسماك الدسمة والحيوانات الصدفية كأم الخلول وعيش الغراب والحميض والطماطم والحمص واللوبيا الخضراء وأنواع السلطات الخضراء والفواكه غير الناضجة والكاكاو والشكولاته والحلويات واللبن الحامض والبهارات والخل والجبن الكثير الملح والمشروبات الروحية ومنقوع الشاي

الغذاء في حالة تمدد المعدة

الغرض من ترتيب الغذاء هو عدم ازدحام المعدة بالاطعمة وعدم حصول أي تخمير بها

الاغذية الصالحة لهذا المرض — اللحوم المفرومة الناضجة جيداً. البيض. البقول المهروسة Purée وبعض الفواكه المطبوخة وشرب الماء قليلا بحيث لا يتجاوز ثلاثة أرباع اللتر في اليوم ويمتنع المريض من استعمال الشوربة والامراق وشرب الماء يكون بعد الاكل بساعتين على الاقل ويمكن تعاطي بعض المنقوعات الساخنة مثل منقوع الشاي أو البابونج أو الزيزفون قبل الاكل وبعده ويجتنب تعاطي المشروبات الغازية مثل الكازوزه والصودا وتؤخذ الاغذية

على دفعتين بعيدتين عن بعضهما بمقدار سبع ساعات فتؤخذ مثلا في الظهر وفي الساعة ٧ مساء أما في الصباح فيؤخذ غذاء خفيف جدا في الساعة ٨

الغذاء في الدسببسيا (سوء الهضم)

الدسببسيا هي سوء الهضم الناشئ من جملة أمراض كالسل الرئوي وأمراض الكلى والمثانة والقلب والامراض العصبية على اختلاف أنواعها وأمراض أخرى

يلزم أن يكون الاكل بتأن وجودة المضغ والاقلال من الشرب أثناء الاكل وغسل الفم والاسنان وتنظيفها بعد كل اكل والاستراحة مدة نصف ساعة على الاقل بعده بأن يضطجع على كرسي ولا بأس بالحديث الخفيف وترك الشغل والنوم في هذه المدة

الاطعمة النافعة في حالة سوءالهضم — الامراق . مرقة دجاجة أو شربة خضار أو أرز أو شعرية أو بيض برشت . لحوم مشوية كلحوم الضأن والعجول والدجاج البلدي والرومى . المخ والاسماك المقلية منزوعا جلدها . ومن الخضروات . البطاطس المسلوق أو المهوك . كراث أبو شوشه . اللوبيا الخضراء . البسله . الشكوريا .

البامیا . القرنبيت . ومن المواد النشوية . المكرونه الناضجة . الشعرية . الارميك . التابيوكا . الارز . الجبن الابيض الجديد . جبنة جريڤيرا أو هولانده والفواكه الناضجة واللبن الخام حديثا المعروف بابن الزبادي والخبز المحمص . ومن المشروبات : مغلي البابونج والزيزفون وورق البرتقال والمياه المعدنية كمياه اڤيان أو الماء العادي

الاطعمة الضارة في مرض سوء الهضم — السلطه الخضراء . البهارات الخل . عجة البيض . لحم الارنب . الاوز . البط . العصافير . ومن الاسماك : الاسماك الصدفية . كأم الخلول والجندفلي . ومن الخضروات . الحمص . الهلبون . الباذنجان . عيش الغراب . الفطورات الدسمة . الجبن الدسم مثـل روكفور . الفواكه الفجة والحامضة . والدسمة مثل اللوز والجوز والبندق . والمشروبات الروحية بأنواعها . والمياه المعدنية الغازية

الغذاء في الاسهال والدوسنطاريا

يعطى المريض الماء النقي أو المضاف عليه كمية خفيفة جدا من اللبن أو ماء الارز أو الماء الزلالي أو منقوع الشاي ولا يحسن أن يعطى الماء باردا لئلا يزيد الآلام والتعني . وعند تحسن الحالة يمكن

التصريح باعطاء شوربة الارز الخفيفة أو الاراروط ثم بعد ذلك يضاف الى الشوربة قليــل من اللبن و بعدها يصرح بالتدريج بأخذ شوربة خضار أو شوربة دجاجة

الغذاء في الامساك المزمن

أهم علاج للامساك المزمن هو جودة ترتيب الاغذية الصالحة لدفع هذا المرض

الاغذية الجائزة فى الامساك — لبن الزبادي . مصل اللبن (الشرش) الجبن الحديث العهد . الزبدة . عسل النحل. سكر اللبن. زيت الزيتون . الشمير . خبز الشمير . الخضروات الجديدة وكذا الفواكه خصوصا العنب. الماء البارد فى الصباح . بعض اللحوم البيضا كالدجاج . صفار البيض

الاغذية الممنوعة فى الامساك — اللحوم الحمراء . بياض البيض. اللبن العادي . المسلي . النشا . الارز . الخبز غير الناضج . الشاي

غذاء المرضى بالبواسير

المستعمل في هـذا المرض هو الغذاء اللبني والخضروات ويلزم الامتناع عن تناول الفلفـل وعموم البهارات نحو الخردل والقرفة والقرنفل

الغذاء فى ارتخاء الامعاء

يلزم في هـذا المرض تناول اللحوم المهروسة المشوية والبيض البرشت والخبز الناشف والقهوة مع اللبن والشوربة والمربات والشاي ويجتنب أكل اللحوم المسلوقة والخضروات والارز والفواكه كالعنب والبيض المقلي والكبد والسلطة واللبن لعدم قوة الامعاء على هضمها

الغذاء فى البول السكرى

أهم شيء في معالجة هـذا المرض ترتيب الغذاء بالكيفية الآتية

الاغذية الموصى بها في مرض البول السكري — جميع اللحوم الجيدة وكذا الاسماك والبيض والاسماك المحفوظة بالزيت كالسردين بكمية قليلة والزبدة والقشطة وأنواع الجبن جميعها وزيت الزيتون . ومن الخضروات: الكراث . الشكوريا . الخرشوف .القرنبيت .

الكرفس. الهندبا. البطاطس . الجرجير . الفجل . الكرنب . السبانخ . الفصوليا الخضراء . الخبز المخصوص الخالي من النشاء . البيض . ومن المشروبات : ماء اڤيان أو ماء فيشى أو ماء عادى ومنقوع الزيزفون أو منقوع البابونج والشاي والقهوة بدون سكر أو محلاة بالسكارين

الاغذية المحظورة في البول السكري — اللحوم العفنة . السكر . الشكولاته . جميع أنواع المربات والحلويات . اللبن . العيش العادى المكرونة . الشعرية . التابيوكا . السلطة المصنوعة من الدقيق . البرغل . البسلة . الفول . العدس . الذرة . الطماطم . البنجر . الجذر . عيش الغراب . ومن المشروبات : البيره الانجليزي والالماني المادير . نبيذ ملجا . الشرتروز . وعلى العموم جميع السوائل السكرية ما عدا السكارين

الغذاء فى مرض النقرس والحصيات الكلوية والاملاح البولية

الغذاء المستعمل في هذه الامراض هو اللبن والخضروات وهاك بيان الاغذية المباحة والممنوع استعمالها

الاغذية المصرح بها — الالبان . الجبن الجديد . البيض . النشا . الفطورات . البطاطس . الارز . السكر . الخضروات الجديدة . الفواكه الجيدة كالكريز وعصير العنب . منقوع استجماتات الذرة الشامى (المعروف بشواشي الذرة) . منقوع عرق النجيل . عصير الليمون . ماء اڤيان ويجوز مع الاحتراس أكل لحوم الدجاج وأسماك نهر النيل فقط و بيض الاسماك (المعروف بالبطارخ الجيد غير المملح)

الاغذية الممنوعة — اللحوم الحمراء . الكبد . المخ . الكلى . خلاصة اللحوم . السبانخ . اللوبيا . البنجر . الحمص . البسله . الهليون . عيش الغراب . الشكولاته . الشاي . القهوة . السلاطة . الطماطم . البصل . الباذنجان . اللوبيا الخضراء . وهاك ترتيب الغذاء

غذاء الصباح — لبن وعيش وزبدة وفنجان منقوع عرق النجيل

غـذاء الظهر — بطاطس مهوك . بيض برشت . مكارونه
مسلوقه . مربة التفاح أو الخوخ . بسكويت ناشف
خبز . ماء اڤيان . كوبة منقوع شعير محمص . لحوم
فراخ أو أسماك

غـذاء العشاء — شوربة البطاطس . ارز بالقرنبيط . سلطة خس .
برتقال . خبز . ماء اڤيان . منقوع الزيزفون

الغذاء فى البول الزلالى

أهم علاج لهذا المرض استعمال الغذاء بالكيفية الآتية

يعطى المريض أول يوم ٢٠٠ جراما من اللبن المثلج وصفار بيضتين ويزاد مقدار اللبن يوميا ١٠٠ جرام وصفار بيضة الى أن يصل ١٠٠٠ جرام وصفار البيض الى ٨ بيضات وفي اليوم السابع يعطى ارزا بلبن بمقدار ١٠٠ جرام مع الزبدة ويزاد مقدار الارز واللبن يوميا الى ٤٠٠ جرام في اليوم وبعد اسبوعين يغذى باللحم المسلوق ثم بعد اسبوعين يعطى صفار ٨ بيضات و٢٠ جراما من السكر ولتر لبن و ٧٠ جراما من اللحم المسلوق و ٤٠٠ جرام من الارز واللبن

الغذاء في الروماتيزم والالم العصبى الوركي عرق النساء وفي أحوال زيادة حمض البوليك في البول

الاغذية الجائز استعمالها — الالبان . الجبن الجديد . البيض لحوم بيضاء مع الاحتراس . الفطورات . البطاطس . الارز . السكر الخضروات الخضراء . الفواكه الحديثة كالكريز . عصير العنب . ومن المشروبات : ماء ڤيتيل وشراب الليمون وماء اڤيان

الاغذية الممنوعة — اللحوم الحمراء . الكبد . المخ . الكلى . خلاصة اللحمة . السبانخ . اللوبيا . البنجر . الحمص . البسلة . العدس الملبون . عيش الغراب . الشكولاته . الشاي . القهوة . السلاطة . الطماطم . البصل . الباذنجان . اللوبيا الخضراء ويستشار الطبيب في العلاج

السمن المفرط وبيان علاجه الصحي

يعالج السمن المفرط بالوسائط الصحية الآتية لا باستعمال الادوية التي لا تفيد بدون تنظيم الغذاء

تلك الوسائط هي : السفر والتقوية الجلدية باستعمال الدلك بالروائح العطرية والحمامات باردة أو ساخنة بدرجة ٣٠ الى ٣٩ والتمرينات العضلية بالالعاب والمشي والرياضة اليومية وركوب الخيل والبسكليت وتحديد ساعات للنوم من ٦ الى ٨ ساعات واجتناب النوم بعد الاكل وتقوية وظيفة الكبد باستعمال المياه المسهلة التي قاعدتها كبريتات الصودا مثل ڤيلا كابْرا Villa Kabras

ويبتدأ بمعالجة المريض بالغذاء بأن يعطى كل يوم لبنا بمقدار ١٢٥٠ جراما يوميا وخمس بيضات وهذا القدر يؤخذ على خمس مرات

مدة عشرين يوما و بعد انتهاء تلك المدة يعطى اللحوم الخالية من الشحم والمخ والاسماك المسلوقة وقليلا من الخبز ويجتنب المشروبات السكرية والروحية

أما المأكولات الممنوعة فهي : الزبدة والسمن والزيت والنشاء والخضروات الناشفة كالحمص واللوبيا والفول والعدس وابو فروة ولارز . والفطورات والقشطة والبيرا وهاك ترتيب الغذاء

غذاء الصباح — ٢٥ جراما من الخبز ٥٠ جراما من اللحم البارد بدون سمن ٢٠٠ جرام من الشاي الخفيف بدون سكر

غذاء الظهر — ٥٠ جراما من الخبز المحمص ١٠٠ جرام من اللحم أو بيضتان ١٠٠ جرام من احدى الخضروات الخضراء . سلاطة ١٥٠ جراما من اللبن الجديد فاكهة ناضجة

غذاء العشاء — ٥٠ جراما من الخبز ١٠٠ جرام من اللحم ١٠٠ جرام من الخضروات . سلاطة . فاكهة ناضجة . ويلزم ترك شرب الماء على الاكل أو التقليل منه ويفضل شرب الماء بعد الطعام بساعتين ماء عادى أو ماء افيان وقبل النوم فنجال منقوع البابونج أو عرق النجيل

الباب التاسع

الاسعافات الطبية فى أحوال التسمم

يلزم مراعاة ثلاثة أشياء أولاً اخراج السم . ثانيا استعمال مضادات السم . ثالثا اصلاح ما أفسده السم . فنبدأ هذا الموضوع بذكر الاسعافات الوقتية التي يمكن عملها قبل استدعاء الطبيب لان الانتظار في هذه الاحوال بدون اسعاف قد ينشأ عنه موت المصاب ثم ينتدب الطبيب في كل حالة من الاحوال الآتية المذكورة

التسمم بالاحماض مثل حمض الفينيك — يعطى المصاب مانيزيا مكلسة من ٢٠ الى ٣٠ جراما مذابة في كوبة ماء أو ماء الصابون بكمية وافرة أو الطباشير ممزوجا بالماء ويثار القئ بالاصبع ويكرر تعاطي احد المحاليل المذكورة حتى يخرج القئ بدون رائحة ثم يسقى المصاب الماء الزلالي المكون من خفق زلال عشر بيضات في لتر من الماء

التسمم بالسليماني — يعطى المصاب بياض البيض بكمية زائدة

التسمم برواسب الصابون والنوشادر القوي — يعطى المصاب ماء ممزوجا بالخل بكمية زائدة أو عصير الليمون في الماء وبعد ذلك كمية وافرة من اللبن أو زيت الزيتون بمقدار ١٠٠ جرام في ٥٠٠ جرام ماء أو الماء الزلالي (بياض البيض مع الماء)

التسمم بالزرنيخ — يعطى المصاب زلال البيض أو اللبن أو زيت الزيتون بمقدار ١٠٠ جرام في ٥٠٠ جرام ماء أو ماء الشعير ومص قطع من الثلج لدفع الظمأ والتدفئة بوضع زجاجات مملوءة ماء ساخنا حول الاطراف ووضع كيس من الكاوتشو مملوء ماء ساخنا على البطن

التسمم بالجنزار والزاج الازرق — يعطى كمية وافرة من اللبن وزلال البيض

التسمم بصبغة اليود ويودور البوتاسيوم واليودوفورم — يعطى بي كربونات الصودا بمقدار ١٠ جرامات في كوبة ماء أو ملعقة من النشاء في كوبة ماء

التسمم بنترات الفضة — يعطى المصاب ماء زلاليا وبعده كوبة ماء محلول بها ملح الطعام بمقدار ملعقة صغيرة

التسمم بأملاح الرصاص — يعطى بياض البيض والمانيزيا المذابة في المــاء

التسمم بالبترول (المعروف بالجاز) — يعالج باعطاء ماء زلالي والتدفئة والدلك

التسمم بعجينة الفيران وروس عيدان الكبريت — يعطى زيت تربنتينا فرنساوي بمقدار ٣ جرامات في ٢٥ جرام ماء كل ربع ساعة مدة ساعة ثلاثة مرات في اليوم ويحترس من إستعمال زيت التربنتينا الاميركاني أو النمساوي

التسمم بالزاج الابيض — يعطى كمية وافرة من بياض البيض واللبن ومنقوع الشاي

التسمم بالكحول أي المشروبات الروحية — يعطى ٥ نقط من روح النوشادر في كوبة ماء ويصب الماء البارد على الرأس وبعد ذلك تستعمل المنبهات كالقهوة أو الشاي وان كان التنفس ضعيفا يستعمل له التنفس الصناعي (راجع صحيفة ٢٧٩ من هذا الكتاب)

التسمم ببزر الخروع — يعطى اللبن بكمية زائدة ويثــار القئ بالاصبع أو يعطى زيت الزيتون بمقدار ١٠٠ جرام في ٥٠٠ جرام ماء

التسمم بالأفيون ومركباته كاللودانوم والمورفين — يعطى كمية

وافرة من القهوة ويستعمل التنفس الصناعي كما ذكر واستنشاق الأوكسيجين Sacs à oxigéné يباع في الاجزاخانات داخل أكياس من الكاوتشو

التسمم بالتربنتينا — يعطى ٢٥ جرامًا من الملح الانكليزي في كوبة ماء

التسمم باللحوم والأسماك العفنة — يعطى مسهلا من كبريتات الصودا أو ماء معدنيا مثل فيلا كابراس ومنقوع الشاي أو القهوة

التسمم بالغازات السامة كغاز الفحم أو غاز الاسيتيلين — يوضع المصاب في محل طلق الهواء ويستعمل له التنفس الصناعي (راجع صحيفة ٢٧٩ من هذا الكتاب) وتدلك أطرافه ويشم روح النوشادر وتعمل له حقنة شرجية من الماء المضاف اليه ملح الطعام ويصب الماء البارد على الرأس بهيئة (دوش) ويفيده استنشاق الأوكسيجين كما قدمنا في التسمم بالافيون

التسمم بالكلوروفورم — يلزم اخراج لسان المصاب بجذب طرفه بمنديل وامالة الرأس ويوضع المريض في محل طلق الهواء ويعمل له التنفس الصناعي وحقنة ايتير تحت الجلد والتنبيه بالقرع بالاصبع على الانف أو القرع بلطف بفوطة مملوءة بالماء على البطن

الاجزخانه المنزليه

للاسعافات الوقتية

أقراص حمض البوريك　　بروس ولكم

ليزول　　يستعمل بارشاد الطبيب

صبغة اليود　　»　»　»

كحول

روح النوشادر　　يستعمل من الباطن بارشاد الطبيب

بي كربونات الصودا

مانيزيا مكلسة

زيت خروع

ايتير كبريتيك

حبر مصمغ

مشمع بسيط

قطن . شاش . أربطة

جليسرين

كونياك يستعمل بارشاد الطبيب

فاليدول « « « راجع صحيفة ٢٧٥

أقراص الفيناسيتين المركبة « « ٢٦٤

أقراص التمر هندي « « ٢٩٨

أقراص مربة فيشى « « ٢٩٨

مسحوق العرقسوس المركب « « ٢٩٨

ورق خردل

حقنة شرجية « « ٢٢١

حقنة كاوتشو

كيس كاوتشو لحفظ الثلج « « ٢٥٧

كيس من الكاوتشو لحفظ الماء الساخن

ترمومتر

كاسات هواء « « ٢٨٢

يجب حفظ هذه الادوية والادوات داخل دولاب مخصوص ومفتاحه يحفظ بطرف رب المنزل ولا يستعمل شئ منها الا عند الضرورة وهو المسئول عنها

يقول مصححه علي بن احمد الهواري



قد صححت كتاب التدبير العام فى الصحة والمرض لمؤلفه حضرة الفاضل الدكتور محمد بك رشدي حكيمباشي محافظة مصر ذلك الكتاب الذي هو مع سهولة عبارته ولطيف اشارته قد حوى من علم الطب كنوزه . وجمع شوارده وحلّ رموزه . ولا غرو فعناية مؤلفه وتنقيبه على المفيد من الدواء وتشخيصه الداء بما حلاّه به من الأشكال والرسوم التي وضح بها حقائق الادواء والعلاجات وقرب الى الافهام ما كان منها مجهولاً غير مفهوم وخبرته التامة بذلك الفن تنادى ما أُحسن الصنع بعد الاختبار والتجربة . وبالجملة فهـذا الكتاب علمى عمليّ . أتى على نهج قويم واسلوب بالمرام وفيّ . يجدر بالمدارس أن تعول في تعليم

قواعد الصحة عليه . وتلتفت أنظار نظارها وطلابها اليه . ولا أكون مبالغا ان قلت ان اقتناء كل من تهمه صحته لهـذا الكتاب يغنيه في كثير من الاحوال عن انتداب الطبيب . ويجعله حائزا من الصحة أوفى وأوفر نصيب . جزى الله مؤلفه عن صنيعه أحسن ما جازى به الساعين فى النفع العام . وكال أعماله بالنجاح التام آمين

قد تم طبع هذا الكتاب في يوم ٢٧ شعبان سنة ١٣٣٠ هجرية موافق ١٠ اغسطس سنة ١٩١٢

فهرست الكتاب

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفه

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة

صحيفة